



## Maisbrot

---

### Zutaten für 1 Brot:

100 Gramm Maismehl  
1 TL Salz  
1 ½ EL Rapsöl (kalt gepresst)  
½ Würfel frische Hefe (42 g)  
1 TL Zucker  
3 EL Milch  
200 Gramm Weizenmehl (Type 405)  
evtl. Fett für die Formen

### Zubereitung:

80 Gramm Maismehl mit Salz, 2 EL Öl und 350 ml kochendem Wasser verrühren. Lauwarm abkühlen lassen. Zerbröckelte Hefe, Zucker und Milch verrühren und zugedeckt 15 Minuten stehen lassen.

Maismehlbrei, angerührte Hefe, restliches Maismehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren. Aus jedem Teigstück eine kastenformlange Rolle formen und gegeneinander drehen, dabei kein zusätzliches Mehl für die Hände oder die Arbeitsfläche verwenden. Durch das Drehen des Teiges reißt die Oberfläche beim Backen auf, und es entsteht eine schöne Kruste.

2 Kastenformen (etwa 20 cm lang) mit Backpapier auslegen oder gut fetten. Teig in die Formen legen und mit restlichem Öl bestreichen. Brote im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 auf der untersten Schiene 40 bis 45 Minuten goldbraun backen. Aus den Formen stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**fertig in:** 100 Minuten

**Pro Portion:** 1225 kcal, 23g Fett, 220g Kohlenhydrate, 31g Eiweiß

Das Maisbrot schmeckt lauwarm oder eben abgekühlt besonders gut.