



Chili Tomatenbrot

Zutaten für 1 Brot:

2 Würfel frische Hefe (à 42 g)	100 Gramm kernige Haferflocken
200 Gramm Dinkelvollkornmehl	100 Milliliter Olivenöl
200 Gramm Roggenmehl (Type 1150)	2 ½ getrocknete Chilischoten
200 Gramm Weizenmehl (Typ 550)	200 Gramm Vollmilchjoghurt
200 Gramm Weizenvollkornmehl	1 Beutel Sauerteigpulver (15 g)
100 Gramm Maisgrieß (Polenta)	1 EL Salz
100 Gramm Amaranth	75 Gramm getrocknete Softtomaten
	Mehl (zum Formen)

Zubereitung:

Die Hefe zerbröckeln und mit 3 EL Mehl und 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. Etwa 30 Minuten zu einem Vorteig gehen lassen. Der Teig muss deutlich Blasen gebildet haben.

Alle Mehl- und Getreidesorten in eine Schüssel geben und mischen. Olivenöl und die getrockneten Chilischoten zusammen im Blitzhacker zerkleinern und mit dem Joghurt, Sauerteigpulver und Salz zur Getreidemischung geben. Den aufgegangenen Vorteig und 400 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles mit einem Kochlöffel zu einem zähen Teig verrühren.

Abgedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig mit den Händen nochmals durchkneten und wiederum etwa 1 Stunde gehen lassen. Der Teig sollte mindestens zweimal die Möglichkeit haben zu gehen, desto besser kann sich der Kleber im Mehl entwickeln.

Die Softtomaten in Würfel schneiden und unter den Brotteig arbeiten. Reichlich Mehl (gern eine Mischung aus den verwendeten Sorten) auf ein Stück Backpapier geben und den weichen Teig daraufgeben. Teig auf dem Mehl mit zwei Holzlöffeln zu einem Brotlaib formen, dabei das Mehl zum Formen in die Teigoberfläche einarbeiten. Der weiche Teig bekommt durch das Mehl zum Formen seine Stabilität. Das geformte Brot nochmals mindestens 45 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen. Das Brot mit dem Backpapier auf ein Blech legen und in den heißen Backofen schieben. Eine Tasse mit Wasser auf den Backofenboden stellen, damit sich Feuchtigkeit bilden kann.

Das Brot 30 Minuten backen, dann die Backofentemperatur auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 herschalten und noch etwa 40 Minuten weiterbacken. Klopfprobe machen (wenn das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt, ist es gar). Brot nach dem Backen auf einem Gitter auskühlen lassen, damit Luft von unten ans Brot kommt und sich die Feuchtigkeit nicht staut.

fertig in: 90 Minuten

Pro Portion: 3630 kcal, 120g Fett, 535g Kohlenhydrate, 100g Eiweiß

Tipps:

Aus dem Teig 2 längliche Brote formen. Bevor die Tomaten untergeknetet werden, den Teig eventuell teilen. Die eine Hälfte mit Tomaten mischen, die andere mit Walnüssen. Die Teigmenge kann auch gut verdoppelt und zu mehreren Broten verarbeitet werden. Dann vielleicht den Chili ganz oder teilweise als Würze durch Fenchelsaat, Kümmel, Koriander oder Pfeffer ersetzen.