

Kräuter-Kefir-Brot



Zutaten

500 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel Hefe
½ TL Zucker

½ l Kefir
oder Buttermilch

1 TL Salz
½ TL Curry
1 Messersp. Oregano
3-6 EL geh. Kräuter
z.B. Petersilie, Kerbel,
Basilikum, Thymian, Kresse,
Pfefferminze

Bei Backbeginn eine flache, hitzebeständige, mit Wasser gefüllte Schale in den Backofen stellen. Bei Heißlufttherden die Fettpfanne in die untere Schiene einschieben und eine Tasse Wasser hineingießen.

Backzeiten:

Zubereitung

das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe hineinbröckeln, den Zucker darüber streuen

unter Rühren ganz leicht erwärmen, etwas davon mit der Hefe verrühren, an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen

alle Zutaten auf das Mehl geben, mit dem restlichen Kefir in der Küchenmaschine 10 Min. kneten, eine Kastenform ausfetten, den Teig hineingeben, mit Wasser bestreichen, weitere 20-30 Min. gehen lassen

Ober-/Unterhitze: 10 Min. bei 220°C
40-50 Min. bei 180°C

Heißluft: 10 Min. bei 200°C
40-50 Min. bei 160°C