

## Rezept

# Heubrot zum Entspannen

Ein Rezept von Heubrot zum Entspannen, am 01.07.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Weizenmehl Type 550	½ Würfel Hefe (20 g)
<b>100 g</b> Alpenwiesenheu (Heimtierabteilung der Supermärkte)	<b>1 EL</b> gemahlener Koriander
<b>1</b> ½ TL Salz	<b>1 EL</b> Gerstenmalzextrakt (Biomarkt, Reformhaus)
Mehl zum Arbeiten	<b>1 EL</b> Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Brote (à 375 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Die Hefe mit 300 ml kaltem Wasser anrühren, in die Mulde gießen und mit ein wenig Mehl zu einem flüssigen Teig verrühren. Das Heu etwas zwischen den Händen reiben, die abfallenden Kräuterblätter (ca. 2 EL) zum Teigansatz geben, dabei grobe Halme entfernen. Mit Koriander, Gerstenmalz und Salz zu einem glatten Teig vermischen und gut kneten. Zur Kugel formen und mit etwas Mehl bestreuen. Zugedeckt möglichst kühl stellen (eventuell im Gemüsefach des Kühlschranks) und 6-8 Std. (je nach Temperatur) ruhen lassen, bis der Teig doppelt so dick geworden ist.
2. Ein Backblech mit dem übrigen Heu bedecken. Die Arbeitsfläche dick mit Mehl bestreuen, den Teig darauf stürzen und ohne viel zu drücken zu einer rechteckigen Platte formen. Mit einem Messer längs halbieren und die Hälften vorsichtig im Mehl drehen, auf das Heubett legen und noch 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 210° (Umluft 190°) vorheizen. Eine hitzefeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen.
3. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) schieben, kräftig sprühen und die Brote 20 Min. backen. Die Butter zerlassen und mit 2 EL Wasser verrühren. Die Brote damit bestreichen und noch 10 Min. backen, bis die Kruste schön gebräunt ist. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Brote umdrehen und auf dem Heu abkühlen lassen. Heuhalme vom Brot abbürsten und Brot anschneiden.