Früchtebrot

Rezept von Meta Hiltebrand



Früchtebrot

Cakeform ca. 25 cm / ergibt ca. 20 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Genussfertig: in ca. 4 Stunden

Pro Person:
21 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiss, 6 g Fett; 155 kcal

Zutaten:

- 100 g Gojibeeren
- 100 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 150 g gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)
- 80 g Sultaninen
- ½ Teelöffel Ingwerpulver
- 1 Prise Kardamom
- 100 g Ruchmehl
- 100 g Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Salz (8 g)
- 140 ml Wasser
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 15 g frische Hefe
- Mehl (für die Arbeitsfläche)

Zubereitung:

1. Gojibeeren in einer kleinen Schüssel mit heissem Wasser einweichen. Beiseitestellen. Feigen und Aprikosen in kleine Stücke schneiden, Nüsse grob hacken, mit Sultaninen, Ingwerpulver und Kardamom alles zusammen in einer Schüssel mischen. In einer Küchenmaschine Ruchmehl, Vollkornmehl, Salz,

Wasser, Rapsöl, Hefe (zerbröckelt) hineingeben, zu einem Teig kneten. Auf mittlerer Stufe ca. 8–10 Minuten kneten.

2. Gojibeeren abgiessen (leicht ausdrücken) und unter die Nussmischung mischen, in den Teig geben. In der Küchenmaschine auf kleiner Stufe einkneten lassen. Anschliessend den Teig aus der Küchenmaschine nehmen und die Arbeitsfläche leicht mehlen. Den Teig darin wenden und zurück in die Teigschüssel geben. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 1–2 Stunden ruhen lassen.

3. Eine Cakeform mit Backpapier auslegen. Den Teig zu einem Laib formen und in die Form legen, mit dem Verschluss nach unten. Mit nassen Händen in die Form drücken. Nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

4. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Im untersten Drittel ca. 45–50 Minuten bei 170 °C backen. Backprobe: Das Brot aus der Form nehmen und auf den Boden klopfen. Klingt es hohl, ist es fertig. Sonst direkt auf dem Gitter nochmals 5 Minuten nachbacken. Mindestens 1–2 Stunden auskühlen lassen.

Tipp: Am besten schmeckt das Früchtebrot, wenn es einen Tag durchgezogen ist.

Rezept von Meta Hiltebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.