

Hesekiel Brot Rezept (M.K.)

Zutaten

2,5 Tassen Weizen Vollkornmehl (Emmer Mehl)	600 g
2,5 Tassen Dinkelmehl	600 g
0,5 Tassen Gerste	75 g
0,5 Tassen Hirse	90 g
0,25 Tassen trockene grüne (oder rote Linsen)	45 g
2 Essl trockene weiße Bohnen	50 g
2 Essl trockene Kidneybohnen (rot)	50 g
2 Essl trockene Wachtelbohnen (Pinto)	50 g
3 (bis 4) Tassen Wasser (45° C)	750 ml bis 1000 ml
0,5 Tassen Honig	1 – 3 Essl
0,5 Tassen Olivenöl	120 ml
1,5 Päckchen (30g) Trockenhefe	4-5 Teel
Salz	2 Teel

Anleitung

Die gemahlenen Mehle (Weizen, Dinkel, Gerste, Hirse) in eine sehr große Schüssel abmessen und mit einem Holzlöffel vermischen.

Nun werden die Bohnen und Linsen gemahlen /gehackt und unter die Mehle gemischt.

Jetzt die Hefe, das Öl, den Honig und nach und nach lauwarmes Wasser hinzufügen und zu einem nicht zu klebrigen Teig Kloß zusammenmischen.

Dann das Salz beifügen und gut für 10 Minuten kneten.

Die Schüssel mit Leinentuch (Gläserhandtuch) bedecken und an einer warmen Stelle ungefähr 1 Stunde gehen lassen.

Die Backform (22cm x 13 cm) mit Olivenöl einstreichen und den Teig umfüllen.

Die Oberfläche mit etwas Mehl bestäuben und leicht anritzen, damit das Brot dort bricht, wo man es haben will.

In den Ofen zwei wärmebeständige mit Wassergefüllte Gefäße unten an die Seite stellen, damit das Wasser gut am Brot vorbeiziehen kann. (nicht direkt unter die Brotform stellen)

Bei 175 °C (nicht vorheizen) für 45 bis 50 Minuten backen. Ein Brot ist fertig, wenn es goldbraun ist und man ein Klopfgeräusch hört, sobald man unten auf die Form klopft.

Auf einem Gitter abkühlen lassen. Nach 10 Minuten die Form umdrehen. Das Brot löst sich leicht aus der Form.

Anmerkungen

1 Tasse entspricht ungefähr 240 bis 250 ml. Es ist einfacher mit der Einheit Tasse zu arbeiten, benutzt aber immer dieselbe Tasse.

1 Esslöffel entspricht ungefähr 15 ml.