

IN-CRUST MEHLWURM PROTEINBROT



REZEPT FÜR 1 BROT (CA. 400 G):



Zutaten:

- 250 g Backmischung für rustikales Mehlwurm-Proteinbrot
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kürbiskerne

Zubereitung:

25 g Sonnenblumenkerne und 25 g Kürbiskerne in 50 ml heißem Wasser einweichen und beiseite stellen.

Backofen auf 230°C Umluft aufheizen. Auf unterster Schiene ein tiefes Backblech oder eine ofenfeste Form mit aufheizen. Eine 1L Kastenform mit Backpapier auslegen.

IN-CRUST Packungsinhalt in einer Schüssel mit 250 ml Wasser mischen, die Hälfte der eingeweichten Kerne dazugeben und alles zu einem Teigballen kneten. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Den Teig zu einem länglichen Laib rollen und in die Kastenform legen. Die restlichen Kerne gut an der Oberfläche andrücken und das Brot mit einem scharfen Messer ca. 1-2 cm tief längs oder diagonal einschneiden.

500 ml Wasser aufkochen. Brot auf mittlerer Schiene in den Backofen geben, das kochende Wasser auf unterster Schiene in die im Ofen aufgeheizte Form / Backblech füllen. Der Wasserdampf im Ofen bewirkt, dass das Brot besser aufgeht und eine schöne Kruste bekommt.

15 Minuten bei 230°C Umluft backen, danach das Wasser aus dem Ofen entfernen und weitere 15 – 20 Minuten bei 200°C Umluft schön braun und knusprig backen.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter mindestens 1 Stunde auskühlen lassen.

Aufschneiden und genießen. In einer Brotbox oder einem Papierbeutel eingepackt hält das Brot ca. 4 Tage. Ab dem 3. Tag empfehle ich, das Brot zu toasten.

TOPPING

MEHLWURM-HONIG-SENF-SAUCE ZIEGENFRISCHKÄSE, BIRNE

REZEPT FÜR CA. 6 BELEGTE BROTE

Zutaten:

- 150 g Ziegenfrischkäse
- 1 große Birne
- 3 EL Mehlwürmer
- 1 EL Honig
- 2 EL Senf
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- ggf. etwas Wasser
- 1 TL frische Thymianblättchen

Zubereitung:

In einem Multi-Zerkleinerer oder einem Mörser die 3 EL Mehlwürmer, 1 EL Honig, 2 EL Senf, 1 Prise Salz und Abrieb von ca. der halben Zitrone zu einer sämigen Sauce verarbeiten, ggf. mit etwas Wasser auflockern. Thymianblättchen abzupfen und einrühren.

Die Brote mit Ziegenfrischkäse bestreichen und mit der Mehlwurm-Honig-Senf-Sauce beträufeln.

Birne feinblättrig schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Brote mit den Birnenscheiben belegen und optional mit etwas Thymian und ganzen Mehlwürmern als "Eye-catcher" garnieren.