

Kräuter - Kefir - Brot

Kategorien: Brot

Zutaten für: 4 Portionen

350	Gramm	Mehl
		Knoblauch (je nach Geschmack)
1	Essl.	Öl
1	Essl.	Estragon
1	Essl.	Petersilie
1	Essl.	Schnittlauch
1	Essl.	Dill
1/2	Teel.	Zitronensaft
1/2	Teel.	Salz
	Etwas	Zucker
230	Gramm	Kefir
20	Gramm	Hefe
1/2		Zwiebeln

SCHMECKT AUCH OHNE BELAG LECKER

Anleitung:

Kräuter-Kefir-Brot mit möglichst frischen Kräutern zubereiten, mit getrockneten schmeckt es nicht im entferntesten so gut. Mehl in eine Schüssel geben. Eine Mulde in das Mehl drücken. Hefe hineinbröckeln und mit Zucker bestreuen. Zimmerwarmen Kefir darüber gießen und Salz zufügen. Mit wenig Mehl vom Rand zu einem weichen Vorteig rühren. Zudecken und an einem warmen Ort ca. 20 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch ganz fein hacken. Die frischen Kräuter kleinschneiden. Estragon nach Geschmack zufügen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel-Kräuter-Mischung andünsten. Abkühlen lassen. Die Mischung und Zitronensaft zum Teig geben. Gut durchkneten, eine Kugel formen und zugedeckt wieder 30 Min. gehen lassen. Nochmals durchkneten und einen länglichen Brotlaib formen. Der Länge nach in der Mitte einschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°, mittlere Schiene ca. 50 Min. backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.