Gewürzbrot mit Quark

30 Scheiben von je 50 g

Pro Scheibe:

423 Joule/59 Kalorien

4g E,

0 g F,

18 g KH

1,5 BE

750 g Weizenvollkornmehl Type 1700

40 g Hefe oder 2 Beutel Trockenhefe

gut 3/8 l lauwarmes Wasser (375 g)

1 EL Salz

1 TL Kümmel

1/2 TL Fenchel

1/2 TL Anis oder 1 EL Koriander

250 g Magerquark

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Liefte mit etwas Wasser anrühren, in die Mulde gießen. Nach 15 Minuten das Salz, die Gewürze, den Quark und das restliche Wasser dazugeben und alle Zutaten zu einem geschmeidigen, nicht klebenden Hefeteig zusammenkneten. Mit einem Tuch abdecken und 40 Minuten an warmer Stelle gehen lassen. Dann abermals durchkneten. In eine gebutterte und ausgemehlte, kunststoffbeschichtete Kastenform von 30 cm Länge geben. Die Oberfläche mit der flachen Hand glatt drücken. Mit Wasser bepinseln. Dann wiederholte Male mit der Schere einschneiden. Ein Tuch darauf legen. Das Brot nochmals aufgehen lassen.

Auf dem Rost auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen zunächst bei 220°C, nach 10 Minuten bei 200°C insgesamt 70 bis 80 Minuten backen. Dabei gleichzeitig ein kleines feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen. Das noch heiße Brot aus der Form nehmen und auf einem Rost erkalten lassen.

In 30 Scheiben von je knapp 1 cm Stärke schneiden.

Tipp:

Zur Arbeitersparnis können Sie auch gleich die doppelte Teigmenge bereiten und beide Brote zusammen abhacken. Doch sollte zwischen den Formen genügend Platz im Ofen belassen werden, damit die heiße Luft vorbeistreichen kann. Ein Brot, eventuell schon geschnitten, in Plastikfolie verpackt einfrieren.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige