

Schnell & gut: Das einfachste Brot der Welt

Brot esse ich zugegebenermaßen selten. Aber wenn, dann muss es schon sensationell lecker sein. Zum Beispiel von selbstgebackenem, fluffigem Brot im Restaurant kann ich nicht die Finger lassen. Aber das zuhause nachzumachen, habe ich bisher nicht versucht. Aber jetzt. Denn ich habe auf einem amerikanischen Foodblog ein geniales Rezept gefunden: für das „Wunderbrot ohne Kneten“. Klingt seltsam? Ist es aber gar nicht, wie ich euch hier beweisen werde. Denn das Ergebnis ist sensationell – und kann mit dem Restaurant-Brot durchaus mithalten. Und das bei nur 4 (!) Zutaten, die absoluten Basiszutaten für Brot: Mehl, Hefe, Salz und Wasser. Denn während man heute nicht mal weiß, welche Zusatzstoffe im Bäckerbrot sind, könnt ihr euch bei diesem Laib über die Qualität ganz sicher sein. Probiert es aus!

Das braucht ihr für 1 Laib (ca. 4 Portionen):

- 360 g Mehl
- 1/2 TL Trockenhefe
- 1 1/2 TL Salz
- 350 ml Wasser (Raumtemperatur)

So geht's:

Vermischt das Mehl mit der Trockenhefe und dem Salz. Rührt dann mit einer Gabel oder einem Löffel nach und nach das Wasser unter. Es soll ein glatter ‚Schlotz‘ entstehen, der nicht unbedingt an einen Brotteig erinnert. Aber vertraut mir, das passt so.

Deckt den Teig mit Klarsichtfolie ab und lasst ihn etwa 10 Stunden, am besten über Nacht bei Zimmertemperatur stehen. Vorsicht, der Teig kann Teig oben herauskommen, also besser auf eine abwaschbare Oberfläche stellen.

Am nächsten Teig heizt ihr als erstes den Backofen bei 230 Grad vor. Und zwar für 30 Minuten. Stellt von Anfang an die Metallform, in der ihr das Brot backen wollt, mit in den Ofen. Das kann eine Brot- oder Kuchenbackform, aber auch eine Schüssel aus Metall sein.

In der Zeit bestreut ihr die Arbeitsfläche gleichmäßig mit Mehl, gebt den Teig darauf und bestreut den Klecks auch von oben gut mit Mehl. Legt einen Bogen Backpapier bereit und rollt den Teig darauf. Deckt ihn noch einmal mit Klarsichtfolie ab.

Wenn die 30 Minuten um sind, holt ihr die Metallform aus dem Ofen und legt den Teig zusammen mit dem Backpapier in die Form. Das Papier soll unter dem Teig liegen. Deckt ihn mit Alufolie ab.

Nun kommt der Teig für 30 Minuten in den Ofen. Danach nehmt ihr die Alufolie herunter und backt ihn nochmal für 10 Minuten, sodass er leicht braun wird.

Ernährungsinfo:

Dieses leckere Brot besteht aus Mehl und sonst nichts. Die gute Nachricht daran ist, dass ihr genau wisst, was drin steckt – und zwar keinerlei Konservierungsstoffe oder andere Zusatzstoffe. Außerdem versorgt es euch mit schneller Energie in Form von Kohlenhydraten oder füllt die Speicher nach viel Bewegung wieder auf. Für die Low-Carb- oder Vollwerternährung ist es sicherlich nicht geeignet. Dennoch kommt eine Portion immerhin auf 9 Gramm Eiweiß und 3,6 Gramm Ballaststoffe.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 300 kcal
- Protein: 9 g
- Kohlenhydrate: 64 g
- Fett: 1 g

