Das neue Genussmagazin

Erleben Sie im ZEITmagazin WOCHENMARKT genussvolle Momente – mit den einfachen, aber immer besonderen Rezepten von Kolumnistin Elisabeth Raether, vielfältigen Reise-Tipps und spannenden Geschichten rund um die Themen Kochen und Genießen.

25 % Rabatt sichern!

Hier bestellen:
www.zeit.de/wm-freunde

Ein Brot mit Nüssen und Möhren

Walnuss-Möhren-Brot
Die Zutaten für 1 Brot: 500 g Dinkelvollkornmehl, 1 Päckchen Trockenhefe (7 bis 9 Gramm), 2 TL Salz, 375 ml lauwarmes Wasser, 100 g Möhren, 100 g Walnusskerne

Ich habe die Paleo-Diät ausprobiert, bei der man auf Milchprodukte und Getreide verzichtet. Dafür isst man Fleisch, Nüsse und Gemüse. Ich habe keine Veränderung an mir festgestellt. Ich war müde wie immer, habe weder ab- noch zugenommen. Ich weiß nicht, wie die anderen das machen: Sie hören auf, Milch zu trinken, und fühlen sich wie ein neuer Mensch. Dabei ist es doch wie mit neuen Frisuren: Kurz glaubt man, alles wäre möglich, bis man feststellt, dass man leider immer noch man selbst ist, nur mit Ponyfransen.

Eine Veränderung habe ich aber bemerkt. Brot hat plötzlich eine sehr wichtige Rolle in meinem Leben gespielt. Sehnsüchtig stand ich vor den lieblosen Auslagen der U-Bahn-Backshops. Abends vor dem Einschlafen und morgens beim Aufwachen habe ich an Brot gedacht. Bis ich feierlich wie beim Fastenbrechen Mehl, Hefe, Wasser zusammengerührt und dieses Walnussbrot gebacken habe. Ich schnitt es noch warm auf und ließ Butter darauf schmelzen. Es war ein Fest.

Immerhin ist dieses Brot übrigens vegan, das Rezept stammt aus dem Buch *Vegan backen* (GU). Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. 375 ml lauwarmes Wasser zugießen, alles mit einem Holzlöffelstiel grob verrühren. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 3 Stunden gehen lassen. Möhren schälen und fein reiben. Walnusskerne grob hacken. Beides unter den Teig heben. Teig mit etwas Mehl bestreuen, mit bemehlten Händen auf einen bemehlten Bogen Backpapier (30 x 30 cm) geben und zu einem runden Laib formen. Abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen. 15 Minuten vor dem Backen Ofen auf 220 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 100 ml Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Eine weitere hitzebeständige Form auf einen Backrost (untere Schiene) stellen. Darin soll das Brot backen, zunächst aber soll die Form vorwärmen. Den rohen Brotlaib auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Mit dem Backpapier in die vorgewärmte Form setzen. 45 bis 50 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es sich beim Klopfen hohl anhört.

Von *Elisabeth Raether* Foto *Silvio Knezevic*