

# Sauerkraut-Brot

Gebäck » Brot&Brötchen

## Zutaten (20 Scheiben)

- » 1 Würfel Hefe
- » 1 TL Zucker
- » 600g Weizenvollkornmehl
- » 1 Dose Sauerkraut
- » 50g Lachsschinken
- » 1-2 TL Kümmel
- » 2 TL Salz

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

über 120min

## Zubereitung

1. Hefe zerbröckeln und mit Zucker in 100ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe-Mischung hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20min gehen lassen.

2. Sauerkraut gut ausdrücken und grob hacken. Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Sauerkraut und Kümmel ca. 5min mitdünsten. Abkühlen.

3. Ca. 300ml lauwarmes Wasser, Sauerkraut und Salz zum Vorteig geben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem zähen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30min gehen lassen.

4. Teig nochmals durchkneten, halbieren und zwei runde Laibe formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 30min gehen lassen. Dann im vorgeheizten Ofen bei 175°C 50-60min backen (für eine schöne Kruste eine Schale mit Wasser dazustellen). Brot auskühlen lassen.

Dazu schmeckt Obazda.

Nährwerte: 120kcal/E6g/F3g/KH16g pro Scheibe

angelegt am: 30.04.2004

Rezept-Nr: 1069

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke