



Erlebnis-Kochen

mit Meikel Pedrana

*Rezept vom Kochprofi Meikel Pedrana
Kochevent auf dem Friedberger Frühlingsmarkt*

Spargelbrot

Zutaten

1 Eiweiß
500g frisch gemahlenes
Dinkelvollkornmehl
1 Würfel frische Hefe
250ml lauwarmes Wasser
Honig
1 Zwiebel
5 EL Sonnenblumenöl
Prise Salz
200g Spargel, geschält,
abgekocht und gewürfelt
Kerbel, Estragon
Basilikum, gehackt
evtl. Pistazien

Zubereitung

Aus 200 ml Wasser, Hefe, Honig und ein wenig Mehl einen Vorteig anrühren und 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Die klein geschnittenen Zwiebeln in 2-3 EL Öl andünsten. Den Spargel schälen und in Salzwasser „al dente“ abkochen; danach auf ein Backblech legen und im Backofen (ca.140C°) ca. 5min „ausdämpfen“, um das überschüssige Wasser zu entfernen. Den Spargel, die Pistazien und die Kräuter unter den Teig kneten und mit den übrigen Zutaten verkneten. Salz nicht vergessen. Fühlt sich der Teig glitschig an, ist er genau richtig.

Den Teig in eine 30 cm lange Kastenform geben. Form einige Male fest auf dem Tisch aufschlagen. Teig vor dem Backen nochmals 10-15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Das Brot auf der 2. Schiene von unten, erst 15 Min. bei 225 Grad, dann weitere 20-30 Min. bei 200 Grad backen. Hört sich das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl an, ist es gar. Brot auf einem Rost, bedeckt mit einem Küchentuch, abkühlen lassen.



Friedberg hat's

www.friedberg-hats.de