



Körnerliebe-Brot mit Bärlauchbutter

Zutaten

Brot

200 g Sonnenblumenkerne
150 g Haferflocken, gemahlen
100 g Sesam, ungeschält
3 EL Flohsamenschalen
3 EL Chiasamen
1 TL Salz
1 EL Zuckerrübensirup
2 EL Olivenöl
400 ml Wasser, lauwarm

Butter

250 g vegane Butter, weich
150 g Bärlauch
1 TL Currypulver
2 EL Zitronensaft
Abrieb einer Zitrone
etwas Worcestershiresauce
Meersalz und
schwarzer Pfeffer
2 TL Dijonsenf

Zubereitung

Für das Brot alle trockenen Zutaten verrühren.

Dann Wasser, Zuckerrübensirup und Öl in einer separaten Schüssel vermischen, zu den trockenen Zutaten geben und gut verkneten und bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.

Den Teig zu einer festen Kugel formen, in einen mit Backpapier ausgelegten Bräter geben, mit dem passenden Deckel verschließen und ca. 2 Stunden ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Brot im geschlossenen Topf ca. 50 Min auf der mittleren Schiene backen, dann den Deckel abnehmen und das Brot 20 Minuten weiter backen. Das fertige Brot gut auskühlen lassen und in einen Brotbehälter geben.

Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. So lange mit der Kelle rühren, bis sich Spitzchen bilden. Den Bärlauch waschen und trockenschleudern. Ein Drittel davon fein hacken und zur Butter geben. Den restlichen Bärlauch durch die Kräutermühle drehen und ebenfalls dazu geben. Senf, Currypulver, Zitronensaft, Abrieb der Zitrone, etwas Worcestershiresauce, 2 Prisen Meersalz und 3 Mühlen-Umdrehungen schwarzen Pfeffer einarbeiten und alles gut vermischen.

Die Bärlauchbutter direkt auf das noch warme Körnerliebe-Brot streichen oder in Förmchen gefüllt bzw. in Backpapier eingewickelt für später einfrieren.