

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Kartoffelbrot

Das Kartoffelbrot wurde ursprünglich um 1778 von Antoine Augustin Parmentier (1737-1813), einem französischen Pharmazeuten und Agronomen, entwickelt. Er verfasste darüber sein Werk "Die Kunst Brod aus Erdäpfeln zu backen ohne Vermischung mit irgend einem Getraidemehl" und pries darin die Kartoffel als "Gemüse der armen Leute" und als Mittel gegen die Hungersnöte an. Brotrezepte, in denen ein Teil des Mehls durch gekochte oder rohe geriebene Kartoffeln ersetzt wurde, tauchen gerade in Notzeiten immer wieder auf. So auch nach dem Ersten und Zweiten Weltkrieg. Was einst als Not- oder Kriegsbrot bekannt war, gehört heute zu einer der beliebten Brotsorten. Kartoffelbrot hält lange frisch und ist äußerst schmackhaft. Hier ist meine Version eines Kartoffelbrot mit Roggen- und Emmer-Vollkornmehl.

400 Gramm gekochte Kartoffeln	
200 Gramm rohe Kartoffeln	in eine große Schüssel reiben.
600 Gramm Roggen-Vollkornmehl	
400 Gramm Emmer-Vollkornmehl	hinzugeben.
250 Gramm Roggensauerteig	am Rand der Schüssel verteilen. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken.
1 Würfel frische Hefe	und
2-3 Esslöffel dunklen Rübensirup	und
etwas lauwarmes Wasser	in die Mulde geben und verrühren.
	Sobald die Hefe Bläschen wirft, die
1-2 Esslöffel Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel)	und
1 Esslöffel Meersalz	hinzugeben und mit
600 Milliliter lauwarmen Wasser	verrühren.

Die Teigschüssel mit einem Küchentuch abdecken und mindestens 1 bis 2 Stunden gehen lassen. Den Teig nach der Ruhezeit auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mindestens 15 Minuten von Hand kneten. Den Teig in ein großes bemehltes Gärkörbchen (oder in zwei aufgeteilt) geben und nochmal eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen und das Brot für 15 Minuten backen. Anschließend bei 220 Grad für circa 60 Minuten auf einem Schamottestein ausbacken.