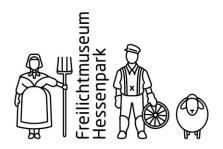
Rezepte aus dem Hessenpark



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 Erdäpffeln 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 Kartoffelbrotes 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, Ko-

riander, 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.