

Schlangenbrot

Das Schlangen- oder Knebelbrot gehört an einem lauen Sommerabend am Lagerfeuer, Feuerzone oder über der offenen Glut eines Grills einfach dazu.

Dieses Rezept gibt 6 Portionen.

Zutaten:

500g	Emmentaler Baguettmehl*
10g	Salz*
½	Würfel Hefe (10g Trockenhefe*)
3,5 dl	Wasser
2 EL	Olivenöl*

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde machen. Das Salz über den Rand des Mehls streuen. Die Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde giessen. Mit einem Teil des Mehls vermischen. Nach und nach Wasser dazu giessen und mit dem Mehl zu einem Teig kneten. Mit dem letzten Wasser das Öl dazugeben und den Teig während ca. 10 Min. geschmeidig kneten.

Mit einem feuchten Tuch zugedeckt während ca. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.

Der richtige Stock:

Der Stecken, um das Schlangenbrot zu backen, sollte etwa 1 bis 2 cm dick sein. Dazu eignet sich ein trockener Ast den Sie im Wald suchen (z.B. Haselstecken). Den Ast mit einem Sackmesser schälen oder etwas Alufolie herumwickeln.

Backen:

Den Teig in 6 Stücke teilen und zu Schlangen ausrollen. Jede Teigschlange um einen Stock wickeln und das Teigende gut andrücken. Achten Sie darauf, dass die Teigschlangen nicht zu dick sind, sonst kann das Brot nicht richtig durchbacken.

Über dem kleinen Feuer oder der Glut, je nach Dicke des Teigs, 10 bis 20 Minuten goldbraun backen und dabei das Brot immer wieder drehen. Halten Sie den Abstand zum Feuer lieber etwas grösser, sonst wird das Schlangenbrot schnell schwarz.

Variation:

-**Kräuter:** Grundrezept plus 1 EL Rosmarin und ½ EL Rosmarin fein gehackt gleich zu Beginn begeben.

-**Tomaten und Oliven:** 3-4 getrocknete, gehackte Tomaten und 100g schwarze gehackte Oliven am Schluss vom Grundrezept beimischen.

-**Süss:** 2-3 EL Schoggi-Würfeli oder Schoggistreusel beimischen.

-**Fruchtig:** am Schluss ein paar gedörrte und kleingeschnittene Trockenfrüchte (Feigen, Aprikosen, Rosinen etc.) unter den Teig mischen. Eventuell noch mit ein paar gehackten Baumüssen ergänzen.

*im Mühleladen erhältlich

Quelle: www.nachhaltigleben.ch