

# REGIONAL & HANDGEMACHT

## Knuspriges Fondue-Brot

### Zutaten

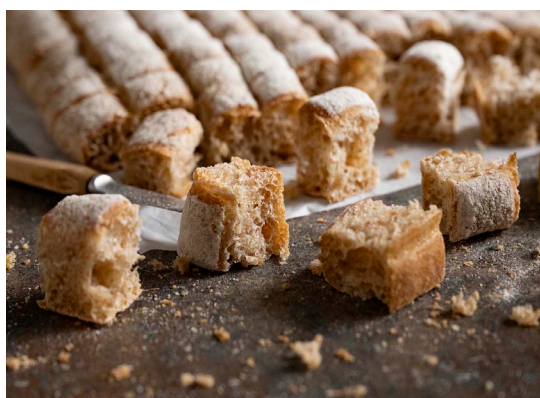
Für ein Blech beziehungsweise für ein Rechteck mit den Maßen circa 25 cm x 30 cm

#### FÜR DEN TEIG

250 g Weizenvollkornmehl  
250 g Weizenmehl Typ 550 (405 geht auch)  
350 ml lauwarmes Wasser  
10 g Honig  
3 g frische Hefe  
10 ml Olivenöl  
12 g Salz

#### PLUS

2 EL Olivenöl zum Einstreichen



### Zubereitung

Zunächst die Mehle in einer Schüssel vermengen und eine Kühle formen. Hefe hineinbröseln, Honig und etwas lauwarmes Wasser (der angegebenen Menge) dazugeben und warten, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Am besten noch einmal mit einer Messerspitze verrühren.

Übriges Wasser und Öl zufügen und alle Zutaten etwa 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Dabei das Salz einrieseln lassen.

Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, darin einmal kugeln und zugedeckt bei Zimmertemperatur 12 Stunden gehen lassen. In der Zeit zweimal strecken und falten.

Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche schonend zu einem Rechteck formen (ca. 25 x 30 cm). Dabei mehrfach wenden. Jetzt den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und mit einer Teigkarte oder einem Lineal Quadrate einritzen. Dafür „Linien“ ziehen, so dass die Quader 2 cm groß sind.

Fondue-Brot nochmal mit etwas zusätzlichem Olivenöl einstreichen, mit etwas Mehl einstäuben und eine weitere Stunde zugedeckt gehen lassen.

Das Brot im vorgeheizten Ofen zunächst 10 Minuten bei 250 °C Ober- und Unterhitze anbacken. Möglichst mit Dampf, wer keinen Dampföfen hat, beim Eingeben Wasser auf den Boden spritzen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 210 °C Ober- und Unterhitze senken. Insgesamt das Fondue-Brot etwa 20 bis 25 Minuten backen.

*Zubereitungszeit (ohne Back- und Gehenzeiten): 30 Minuten / reine Backzeit: circa 20 bis 25 Minuten / Backtemperatur: zunächst 10 Minuten bei 250 °C Ober- und Unterhitze, anschließend die Temperatur auf 210 °C Ober- und Unterhitze senken / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Das Fondue-Brot hält drei Tage lang frisch.*