

Olivenbrot



Ergibt 2 Brote

500 g Halbweissmehl
1¼ TL Salz
¼ TL Trockenhefe
3 dl Wasser
2 EL Olivenöl

Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 24 Std. aufgehen lassen.

100 g entsteinte grüne und schwarze Oliven

Oliven grob hacken. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig möglichst ohne Druck zu einem Rechteck ausziehen. Oliven auf dem Teig verteilen, Teig aufrollen, halbieren, zu 2 Rollen von je ca. 30 cm formen.

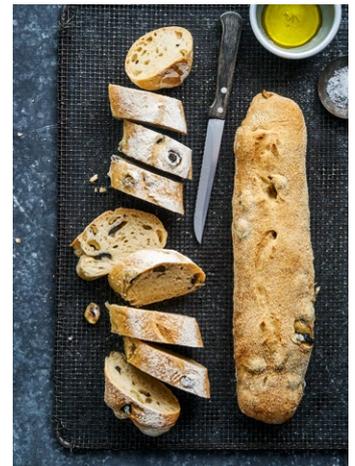
30 g Hartweizengriess

Brote im Griess wenden, auf ein gut bemehletes Blech legen, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Ofen auf 240 Grad vorheizen.

Brote längs oder wellenförmig einschneiden.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Brote auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 271 kcal, F 6 g, Kh 45 g, E 8 g



Tipp

Statt die Brote im Griess zu wenden (im Bild rechts), können Sie die Brote aufs Blech legen und mit wenig Mehl bestäuben (im Bild links). Oder Sie backen je ein Griess- und ein bemehletes Brot.