

Bärlauchknoten

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln, den Zucker sowie 50 ml lauwarmes Wasser hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Den Vorteig abgedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im Anschluss 2 EL Olivenöl, das restliche Wasser und 1 TL Salz unter den Teig kneten und diesen mit einem Tuch abgedeckt erneut 45 Minuten gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Inzwischen den Bärlauch und die Kräuter waschen, blanchieren, ausdrücken und fein hacken. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien, fein raspeln und mit ½ TL Salz vermengen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Die Zucchini gut ausdrücken. Den Bärlauch, die Kräuter und die Zucchini unter den Teig arbeiten. Falls dieser zu feucht werden sollte, einfach etwas Mehl hinzufügen.

Den Teig in vier Teile schneiden und diese erst zu langen Strängen, dann zu einem Knoten oder Zopf formen. Dafür werden die vier Stränge zunächst verkreuzt übereinandergelegt (Abbildung links unten) und anschließend wird jeweils der untere Strang über den danebenliegenden oberen Strang gelegt. Den fertigen Knoten auf das Backblech setzen und 15 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Backofen auf 175 °C (Unter- und Oberhitze) vorheizen. Das restliche Olivenöl mit der Milch mischen und den Teig damit bestreichen. Den Knoten im heißen Ofen 45 Minuten goldgelb backen.



ZUTATEN

700 g Dinkelmehl, Type 630

½ Würfel frische Hefe (21 g)

1 TL heller Rohrohrzucker

250 ml lauwarmes Wasser

5 EL natives Olivenöl

1 ½ TL Meersalz

1 Handvoll Bärlauch

2 EL Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel

1 kleine Zucchini

2 EL Milch

Backpapier für das Backblech

etwas Dinkelmehl für die Arbeitsfläche