

Kartoffelbrot-Rezept

Zutaten:

500 g Weizenmehl

300 g Kartoffeln (mehlig kochend)

1 Würfel frische Hefe

300 ml lauwarme Milch oder Wasser

2 TL Salz

Zunächst die Kartoffeln schälen, etwa 20 Minuten kochen und abkühlen lassen (kann auch schon am Vortag erledigt werden).

Die gekochten und abgekühlten Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zerdrücken und in einer Schüssel mit Mehl, Milch (oder Wasser) und Salz vermengen. Die fein zerbröselte Hefe dazugeben und alles gründlich kneten, bis ein einheitlicher Teig entsteht. Je nach Konsistenz kann noch etwas Mehl hinzugegeben werden.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech den Teig zu einem Brotlaib formen und diesen mit etwas Mehl bestreuen. Mit einem Tuch abdecken und etwa zwei bis drei Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

Das Brot im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten bei 220°C und anschließend weitere 60 Minuten bei 180°C backen, bis es eine goldbraune Farbe bekommt. Um dem fertigen Brot etwas Glanz zu verleihen, kann es direkt nach dem Backen mit etwas Wasser bepinselt werden.

Quelle: „Lecker! Brot schmeckt uns rund um die Welt.

Bildungsmaterial zum Thema Ernährung“, Brot für die Welt 2023