Honigblütenbrot

Ansatz über Nacht oder 10–12 Stunden
Zubereitungszeit: 2,5 Stunden
Für 2 Terrinenformen (Länge 40 cm)

VORTEIG
200 g Roggen, mittelfein gemahlen
300 ml Wasser
1 TL Salz
1 TL Waldhonig

HAUPTTEIG
300 g Weizen oder Dinkel, fein gemahlen
50 ml lauwarmes Wasser
20 g Germ
1 EL Fenchelsamen ganz
1 Prise Salz
1 EL Butter, zerlassen

5 EL Blütenmischung (getrocknete Blütenblätter: Ringelblume, Kornblume, Stiefmütterchen, Goldmelisse, Malve, weiße Taubnessel, Salbei)

Für den Vorteig in einer Schüssel am Vorabend Salz und Honig in dem gut warmen Wasser auflösen, mit dem Roggen zu einem weichen Teig verrühren. Den Teig bei Zimmertemperatur gären lassen, mit Folie abdecken, damit er nicht austrocknet.

Für den Hauptteig Germ in Wasser auflösen und mit den anderen Zutaten sowie dem Vorteig und mit 2 EL Blütenmischung zu einem weichen Teig verarbeiten. Etwa 1 Stunde zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2 Terrinenformen mit der Butter ausstreichen, mit 2 EL Blütenmischung ausstreuen.
Den Teig noch einmal durchkneten, in die Formen geben, mit Wasser bestreichen, einige Blütenblätter darüberstreuen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen. Dann bei 180° C Umluft ca. 30 Minuten backen. Brote aus der Form nehmen, auf ein Blech legen und weitere 10 Minuten backen.

Kräutertipp Es erfordert etwas Zeit und Muße, die Blütenmischung zu sammeln. Das Zupfen der Blütenblätter, das Trocknen und Verarbeiten ist Aroma- und Kräutertherapie und tut der Seele gut.