

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

# Bauernbrot mit Schafgarbe



mehr Kochtipps:

[lifechannel.ch/koch Tipp](https://lifechannel.ch/koch Tipp)

(c) 123rf

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C aufheizen
2. Schafgarbe fein hacken
3. Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung machen
4. Das Salz am Rand verstreuen und mit etwas Mehl zudecken
5. Backhefe im lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde leeren
6. Buttermilch mit Honig vermischen und ebenfalls in die Mulde leeren
7. Schafgarbe dazugeben
8. Vorsichtig zu einem homogenen und knetfähigen Teig vermischen
9. Falls der Brotteig klebt, nochmals etwas Mehl dazugeben
10. Teig ca. 3 Minuten lang kneten, bis er geschmeidig ist
11. Teig nun 1 Stunde aufgehen lassen

## Zutaten

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 750 g | Dinkelvollkornmehl |
| 30 g  | Hefe, frisch       |
| 375 g | Milch              |
| 75 g  | Wasser             |
| 5 g   | Honig              |
|       | 30 g Schafgarbe    |
|       | 8 g Salz           |

Life Channel

[www.lifechannel.ch](https://www.lifechannel.ch)

- 12.** Teig nochmals kneten und ein Brot formen
- 13.** Geformten Teig nochmals aufgehen lassen und danach im Backofen ca. 15 bis 20 Minuten backen