

Kartoffelbrot



PRO SCHEIBE

- 2 g Ballaststoffe
- 22 g Kohlenhydrate
- 28 mg Cholesterin
- 5 g Eiweiß
- 3 g Fett

1,8
BE

135
kcal

Kartoffelbrot (20 Scheiben)

Vorbereitungszeit 40 Minuten, Ruhezeit 1½ Stunde



Für den Hefeteig

350 g Weizenmehl
(Type 1050)

150 g Dinkelmehl
(Type 605)

1 Würfel Hefe (42 g)

40 g Zucker

375 ml lauwarme Milch
(1,5 %)

250 g gekochte Pell-
kartoffeln vom Vortag
(mehlig kochend)

1 Ei (Größe M)

1 TL Meersalz

1 TL Kümmel

80 g Diätmargarine

Außerdem

Backblech

Backpapier

1 Eigelb

Kümmel zum Bestreuen

VARIANTE

Den Teig halbieren und zu 2 Rollen formen. Jede Rolle in 8-10 Stücke teilen. Teigstücke zu Brötchen formen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen, Brötchen darauf setzen, abgedeckt nochmals 10 Minuten gehen lassen (1 Blech kühler stellen). 1 Eigelb mit 1 Esslöffel Kaffeesahne verquirlen. Brötchen damit bestreichen, mit etwas Kümmel bestreuen und etwa 30 Minuten backen.

- 1 Beide Mehlsorten in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe mit 1 Teelöffel Zucker in etwas lauwarmen Milch auflösen, in die Mulde gießen und mit etwas Mehl verrühren. Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- 2 Inzwischen Kartoffeln schälen, durch die Presse drücken oder fein reiben. Restliche Milch und Zucker, Ei, Salz, Kümmel, weiche Margarine und Kartoffeln zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Hefeteig verarbeiten. Teig kräftig abschlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst. An einem warmen Ort abgedeckt etwa 50 Minuten gehen lassen.
- 3 Teig nochmals kurz durchkneten, zu einem länglichen Brotlaib formen und einmal längs einritzen.
- 4 Backofen auf 200 Grad vorheizen und einen kleinen Topf mit heißem Wasser auf den Herdboden stellen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Brot darauf setzen, abgedeckt nochmals etwa 25 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Eigelb verquirlen und auf das Brot streichen. Kartoffelbrot mit etwas Kümmel bestreuen. Brot im Backofen goldbraun backen.
- 5 Vor dem Herausnehmen die Stäbchenprobe machen. Kartoffelbrot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Ober-/Unterhitze: 200 Grad

Heißluft: 180 Grad

Einschubleiste: mittlere

Backzeit: 1 Stunde

Vorsicht bei salzhaltigen Nahrungsmitteln

Bluthochdruck ist eine weit verbreitete Erkrankung unter Diabetikern. Eine Rolle spielt dabei oft die zu hohe Salzzufuhr, insbesondere bei Menschen, die empfindlich darauf reagieren. Im Durchschnitt verbraucht jeder Bundesbürger 12-15 Gramm Salz täglich, empfohlen werden maximal 6 Gramm. Vor allem Fertigprodukte, aber auch Lebensmittel wie Käse, Wurst und Matjes sind recht salzhaltig. Doch nicht nur der Belag, sondern auch das Brot selbst enthält viel Salz – 2 Scheiben etwa 1 Gramm. Backen Sie Ihr eigenes Brot, dann können Sie auch die Salzmenge selbst bestimmen!

Dr. med. Gudrun Starringer
Ernährungsmedizinerin