



Zu Tisch

Buchweizen-Topfbrot

Text und Bild: SBLV

Zutaten

Brattopf mit Deckel,
2½ bis 3 Liter Inhalt, Backpapier

250 g Buchweizenmehl
125 g helles Dinkelmehl
125 g Zopfmehl
1½ TL Salz

3 dl Wasser oder Milchwasser,
lauwarm

20 g Frischhefe

80 g grobgehackte Baumnüsse
oder andere Kerne, nach Belieben

Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde formen, Hefe und Milchwasser begeben. Mit den gehackten Baumnüssen oder anderen Kernen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem kühlen Ort über Nacht aufgehen lassen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen. Auf ein Backpapier legen und nochmals etwa 15 Minuten aufgehen lassen. Brattopf mit Deckel in den kalten Ofen schieben und auf 240 Grad aufheizen. Brot mit einem scharfen Messer ein-

schneiden. Den heissen Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf ein Holzbrett stellen. Brot mit Backpapier in den Bräter legen. Deckel aufsetzen. Auf der untersten Rille 25 Minuten bei 250 °C backen. Deckel abheben und 15 Minuten weiterbacken. Brot aus dem Brattopf nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Zum Brot backen muss dem Buchweizenmehl wegen des fehlenden Glutens, Weizen oder andere Mehlsorten zugefügt werden, da der Teig sonst nicht aufgeht. ■

Rezeptbäuerin



Silvia Amaudruz
Le Mont-sur-Lausanne VD

Seit 2019 vertritt Silvia Amaudruz die Westschweiz als Vorstandsmitglied und engagiert sich als Präsidentin in der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes (SBLV). Dort gibt sie ihr Wissen im Projekt «#ALMA» in Form von «Tipps & Tricks im Alltag» weiter. Alle zwei Wochen wird eine saisonale, praktische Anregung zu einem der Themenbereiche Kochen, Haushalt, Garten, Gesundheit & Beauty sowie Upcycling

herausgegeben. Silvia Amaudruz betreut hier den Bereich Haushalt, wo sie praktische Tipps rund ums Haushalten weitergibt.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband. Wir, die Frauen vom Land. Gemeinsam. Kompetent. Engagiert.

www.landfrauen.ch → Ernährung & Hauswirtschaft → #ALMA Tipps & Tricks

Mehr Rezepte auf www.ufarevue.ch/rezepte