

## Veganes Zupfbrot



Was ist eigentlich ein Zupfbrot? In diesem Fall ist es ganz einfach ein vollwertiger Pizzateig, der mit Bärlauchbutter bestrichen und mit Bärlauchsalz bestreut wird, um dann kleingefaltet in einer Kuchenform zu einem

locker-luftigen Brot zusammenzubacken. Durch die Faltung läßt es sich ganz einfach mit den Händen auseinanderzupfen und eignet sich so perfekt als Fingerfood auf jedem Buffet oder als Highlight eines jeden Picknicks. Wir haben es in den letzten Wochen mehrmals getestet: ist das vegane Zupfbrot ganz frisch gebacken, wird es einem förmlich aus den Händen gerissen! Solange ich selbstgemachte vegane Bärlauchbutter vom Frühjahr im Tiefkühlfach habe, benutze ich diese in Kombination mit meinem selbstgemachten Bärlauchsalz.

Habt Ihr keines davon, macht ihr Euch einfach eine Kräuterbutter aus Alsan oder Naturli (oder jedem anderen veganen Butterersatz), tiefgekühlten oder frischen Kräutern und etwas Salz selbst und bestreut das Ganze mit etwas Kräutersalz. Jetzt aber zum Rezept:

### Zutaten

- 800 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 2 TL Bärlauchsalz oder Kräutersalz
- 8 EL Olivenöl
- 1 Würfel frische Hefe
- 400 ml warmes Wasser (nicht zu heiß!)
- 1 Prise Zucker
- ca. 200 g vegane Bärlauch- oder Kräuterbutter, zimmerwarm
- etwas Bärlauch- oder Kräutersalz zum Bestreuen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Während man den Dinkel zu Mehl mahlt, wird der Hefewürfel in 400 ml lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker aufgelöst und gut verrührt. Das Mehl gibt man (so vorhanden, sonst rührt man einfach alles von Hand zusammen) in die Rührschüssel der Küchenmaschine und fügt das Öl, 2 TL Bärlauch- oder Kräutersalz sowie die Hefe-Wasser-Mischung hinzu. Nun wird alles zu einem glatten Teig verarbeitet, der sich leicht aus der Schüssel lösen sollte.

Klebt er noch, fügt man solange Mehl hinzu, bis er sich leicht und sauber löst. Ist er zu bröselig, fehlt ein wenig (!) Wasser. An einem warmen Ort darf der Hefeteig zugedeckt nun aufgehen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat.

Ist der Teig soweit, knetet man ihn von Hand nochmals gut durch und rollt ihn auf der Arbeitsfläche relativ dünn aus (ob Ihr diese vorher etwas bemehlt, bleibt Euch überlassen: von meiner Holzarbeitsfläche löst sich der geschmeidige Hefeteig auch ohne Mehl mithilfe eines stumpfen Messers sehr gut).

Nun bestreicht Ihr den ausgerollten Teig großzügig mit der weichen Bärlauchbutter.

Anschließend bestreut Ihr alles vorsichtig mit etwas Bärlauch- bzw. Kräutersalz. Ist das erledigt, könnt Ihr den Ofen schonmal auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die gewünschte Backform einfetten: ich habe vergangenes Wochenende die doppelte Menge zubereitet und damit eine große Springform und eine Kastenform gefüllt. Die einfache Menge Teig dieses Rezeptes passt gut in eine Kastenform, wenn man die Päckchen etwas höher hineinstapelt (also breitere Streifen schneidet) oder in eine Springform, wenn man die Streifen schmaler schneidet und so etwas weniger hohe Päckchen bekommt. Nun aber zum Schneiden des Teiges:

Ihr schneidet nun (sehr vorsichtig, falls Ihr auch eine Holzarbeitsplatte habt!) den Teig in Streifen und faltet diese nacheinander wie eine Ziehharmonika ineinander. Das muß keinem bestimmten Schema folgen - Hauptsache, Ihr bekommt schöne Päckchen, die Ihr nun hochkant in die eingefettete Backform stellt.

Ist die Backform voll (es ist auch gar nicht schlimm, wenn die Päckchen nicht ganz eng die gesamte Form ausfüllen, denn der Hefeteig breitet sich ja noch aus und mit etwas Luft zwischen den Päckchen wird das vegane Zupfbrot noch besser!), darf sie nochmals abgedeckt im Warmen stehen, bis der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat.

Dann wird das vegane Zupfbrot bei 200 °C Ober-/ Unterhitze ca. 30 Minuten lang gebacken, bis das ganze Haus betörend duftet. Ist es schön gebräunt, darf es raus aus dem Ofen, um etwas abzukühlen. Am allerbesten schmeckt das Zupfbrot aber - wie jedes Hefengebäck - noch warm!