

Grünkohl-Brot

Zutaten für 1 Kastenform:

- 400 g Dinkelvollmehl
- 100 g Weizenmehl
- ¼ l Wasser lauwarm
- 20 g Germ (1/2 Würfel)
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 200 g Grünkohl
- 80 g Frischkäse
- Fett für die Form



Zubereitung:

- Die Germ im lauwarmen Wasser auflösen – Zucker zufügen
- Mehle und Salz mit dem Hefe-Wasser-Gemisch vermengen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 1 Stunde rasten lassen.
- In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen und von den groben Stielen zupfen. Diesen in Salzwasser 3 bis 5 Minuten blanchieren, abseihen, abschrecken, ausdrücken und grob hacken.
- Teig noch einmal durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 1 cm dicken Rechteck ausrollen.
- Mit Frischkäse bestreichen und den gehackten Grünkohl darauf verteilen. Von der längeren Seite fest einrollen und in eine befettete Kastenform geben. Noch einmal ca. 30 Minuten aufgehen lassen.
- Brot mit Olivenöl bestreichen und im Backofen bei 200 °C 40 Minuten backen.

Tipp:

150 g Gailtaler Speck und 1 kleine Zwiebel würfelig schneiden, in einer Pfanne leicht anbraten und unter den gehackten Grünkohl mengen - verleiht dem Brot eine deftigere Note.

Wissenswertes:

Grünkohl wird auch Wirsing-, Braun-, Feder- oder Krauskohl sowie Lippische Palme genannt. Grünkohl ist ein unglaublich gesundes Gemüse und besitzt den höchsten Eiweißgehalt aller Kohllarten. Mit seinem hohen Eisengehalt macht er sogar dem Rindfleisch Konkurrenz. Grünkohl gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C.

In Nordeuropa und Norddeutschland wird er als traditionelles Wintergemüse verspeist. Nach dem ersten Frost haben die Blätter das beste Aroma. Sie werden von den Rippen geschnitten und gegart.