

# Brot aus dem Blumentopf

## Für 2 Personen:

30 g frische Hefe	1 EL flüssiger Honig	330 g Mehl Type 550
2 EL Sonnenblumenkerne	1/2 TL Bockshornkleesaat	1 EL Salz
1 EL Olivenöl	2 EL Olivenöl	5 EL Mehl

160 ml Wasser, Hefe und Honig in eine Schüssel geben und alles vermengen. Hälfte Mehl dazugeben, alles verrühren. Dann andere Hälfte Mehl, Sonnenblumenkerne, Salz, Bockshornklee und 1 EL Olivenöl daraufgeben. Das Ganze ca. 30 Minuten gehen lassen.

Teig mit einem Kochlöffel in der Schüssel verkneten, dann mit den Händen gut durchkneten und mehlieren.

Blumentopf (15 cm Durchmesser) richtig ordentlich einölen, mehlieren und den Teig hineingeben. Den Teig mind. 45 Minuten gehen lassen.

Teig im Blumentopf auf den Grillrost setzen und bei 230°C Deckeltemperatur und direkter Hitze ca. 25 Minuten backen. Brot vom Grill nehmen und aus dem Topf holen.

Steffen Henssler am 10. August 2021