

Saftiges Fruchtebrot

Für zwei Brote

Teig:

42 g frische Hefe	50 g Kastanienmehl	350 g Dinkelmehl
250 ml lauwarmes Wasser	2 g gemahl. Kardamom	2 Gewürznelken
8 g Orangen-Abrieb	3 g Salz	

Kandierte Mandeln:

200 g Rohr-Zucker	80 ml Wasser	200 g ganze Mandeln
60 ml Sojasoße		

Trockenfrüchte:

100 g getr., entsteinte Datteln	100 g Sultaninen	100 g entsteinte Pflaumen
100 g kandierter Ingwer	100 g Cranberrys	100 g Feigen
200 g getrocknete Äpfel	200 g Aprikosen	

Teig:

Mit dem Messerrücken auf die Kardamomkapsel drücken, Samen von der Schale befreien. Mit den Nelken im Mörser pulverisieren. Mehl in eine Schüssel sieben, Orangenabrieb, gemörserte Gewürze und Wasser zugeben, Hefe hineinbröseln. 5 Minuten mit Knethaken des Mixers oder der Küchenmaschine zu Teig verarbeiten. Salz zugeben. Mit einem Tuch abdecken, 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Zucker und Wasser im Topf aufkochen, dann Mandeln und Sojasoße dazugeben. Auf die kleinste Hitzestufe stellen, das Wasser unter ständigem Rühren fast vollständig verdampfen lassen, bis die Mandeln gleichmäßig mit Zucker und Sojasoße überzogen sind. Aus dem Topf nehmen, auf einem Backpapier zur Seite legen.

Harte Spitzen der Feigen entfernen, halbieren. In eine Schüssel geben, ebenso die anderen Trockenfrüchten. Alles mit etwas Wasser befeuchten und vermengen. Früchte mit einem großen Löffel unter den aufgegangenen Teig heben oder kurz in der Küchenmaschine verkneten.

Zwei Kastenbackformen – à 25 cm lang – gut einfetten, in jede die Hälfte des Teigs füllen, Mit einem Tuch abdecken, 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 40 Minuten backen.

Tipps:

Die Teigzutaten sollten Raumtemperatur haben, damit die Hefe optimal arbeitet. Kandieren lohnt sich. Mandeln erhalten durch Zucker und Sojasoße einen süß-würzigen Knuspermantel. Etwas Wasser macht die Früchte klebrig, sie verteilen sich dann besser im ganzen Teig und sinken nicht nach unten.

test Dezember 2018