

18. Januar 2012

## Avocado-Brot

Eure vergangene Wunschzutat war die Avocado. Ich hatte gerade eine daheim, die eigentlich für einen Brotaufstrich gekauft wurde. Kurzerhand habe ich ihren Verwendungszweck entfremdet und sie in ein Brot gepackt, dessen Grundrezept aus dem Buch „Meisterhaft backen“ stammt. Ich habe die Mehlanteile verändert und den im Original verbackenen Quark gegen Avocado Mark ausgetauscht.

Herausgekommen ist ein knuspriges Brot mit hellgrüner, lockerer und aromatischer, elastischer Krume. Geschmacklich dominieren die Kräuter, aber ich hätte mir einbilden können, dass die Avocado trotzdem einen „diffusen“ Einfluss auf Geschmack und Konsistenz der Krume hat.

Aufpassen muss man mit der Wassermenge. Je nach Reife der Avocado sollte mit wenig Wasser begonnen und sich allmählich bis zur optimalen Teigkonsistenz vorgearbeitet werden. Insgesamt habe ich den Teig eher weich gehalten.

### Roggensauerteig

- 95 g Roggenmehl 1150
- 10 g Anstellgut
- 75 g Wasser

### Avocado Mark

- 1 reife Avocado
- 1 Esslöffel Zitronensaft

### Hauptteig

- Sauerteig
- 300 g Weizenmehl 550
- 55 g Roggenmehl 1150
- 150 g Avocado Mark
- 10 g Frischhefe
- 8 g Salz
- 0,5 g Thymian und Majoran (gehackt)
- 3 g Petersilie und Dill (gehackt)
- 140-160 g Wasser

Die Sauerteigzutaten mischen und 16-20 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Die Avocado halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch ausschaben. Den Zitronensaft zugeben und mit einer Gabel zu einem leicht stückigen Brei zerdrücken. Davon 150 g für den Teig abnehmen.

Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster und 8-10 Minuten auf zweiter Stufe zu einem weichen, sich jedoch von der Schüssel lösenden, straffen Teig verarbeiten.

60 Minuten Gare bei ca. 26-28°C.

Den Teig aufarbeiten, zu einem länglichen Laib wirken und mit Schluss nach oben im bemehlten Gärkorb 45 Minuten warm gehen lassen.

Den Laib mit Schluss nach unten mehrmals flach über Kreuz einschneiden und bei 240°C fallend auf 200°C 45 Minuten mit Dampf backen.

*Zubereitungszeit am Backtag: ca. 3 Stunden*

