

Griechischer Salat mit frisch gebackenem Vollkornmischbrot

Zutaten für 2 Personen

2 grosse Tomaten

½ Gurke (z.B. Nostrano)

1 Peperoni

50 g Kalamata Oliven, entsteint

1 kleine rote Zwiebel

100 g Fetakäse, in groben Streifen

Salz und Pfeffer

Akropolissalz (Olivensalz)

3 EL Olivenöl

Nach Belieben etwas weisser Balsamico

Für das Vollkornmischbrot

400 g Weizenvollkornmehl

130 g Roggenvollkornmehl

210 g Wasser

12 g Salz

0,5 g Frischhefe, in wenig Wasser aufgelöst

200 g Joghurt Natur

15 g Essig

Griechischer Salat mit frisch gebackenem Vollkornmischbrot



Zubereitung Griechischer Salat

- Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und vierteln. Die Gurke schälen, längs halbieren und quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Peperoni waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Tomaten, Gurke, Peperoni, Zwiebeln und Oliven in eine Schüssel geben, Olivenöl dazugießen und nach Belieben mit etwas weissem Balsamico verfeinern.
- Schliesslich mit dem Feta garnieren und mit Akropolissalz würzen.

Zubereitung Vollkornmischbrot (im Gusseisentopf gebacken)

- In einer Teigschüssel das Wasser mit dem Salz mischen, dann die Mehle und die weiteren Zutaten begeben. Zum Schluss das Hefewasser dazuschütten.
- Die Zutaten mit der Hand (oder kurz mit der Küchenmaschine) so lange vermischen, bis eine einheitliche Teigmasse entstanden ist. Der Teig ist noch etwas klebrig.
- Die Schüssel mit Klarsichtfolie zudecken.
- Der Teigling ruht nun ca. 24 Stunden bei Raumtemperatur.
- Den Teigling in der ersten Hälfte seiner Ruhezeit von 24 Stunden zwei bis drei Mal dehnen. Das erste Mal nach 4 bis 6 Stunden.
- Nach 24 h den Teig mit der Teigkarte auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und rund wirken. Den Teigballen umdrehen, so dass die glatte Seite nach oben zeigt. Den Teigling anschliessend in die mit einem bemehlten Tuch ausgelegte Schüssel oder einen Gärkorb setzen. Mit einem feuchten Tuch abdecken. 1 Stunde reifen lassen.
- Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 250 °C vorheizen, mit dem Gusseisentopf.
- Nach 1 Stunde Reifezeit kommt der aufgegangene Teigling auf ein Backpapier und wird dann in den heissen Topf gelegt. Den Deckel aufsetzen und den Topf in den Ofen stellen. Sofort die Backofentemperatur auf 230 °C herunterstellen.
- Nach ca. 30 Minuten Backzeit den Deckel entfernen und das Brot ca. 15 bis 20 Minuten fertigbacken.
- Nach dem Backen das Brot aus dem Topf holen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.