

Kochen

Rezept von Jörg Schmid aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 11.02.2026

Grün-weiße-Flechtbrote mit zweierlei Öl

Für ca. 3 Brote

Zutaten

Für den Brotteig mit Rapsöl

1 EL Ahornsirup oder Backmalz
310 g Wasser
21 g Hefe, frisch (0,5 Würfel)
500 g Mehl, Type 405
30 ml Rapsöl; plus etwas für die Schüsseln
12 g Salz
etwas Weizenmehl Type 812, zum Wälzen

Für den Brotteig mit Kürbiskernöl

1 EL Ahornsirup oder Backmalz
310 g Wasser
21 g Hefe, frisch
500 g Mehl, Type 405
30 ml Kürbiskernöl
12 g Salz
150 g Kürbiskerne, fein gehackt

Zubereitung:

- Für den Rapsölteig** Ahornsirup und Wasser in der Rührschüssel einer Küchenmaschine verrühren. Hefe hineinbröckeln und einrühren, bis die Hefe gelöst ist. Mehl nach und nach bei mittlerer Stufe unterkneten, bis ein glatter elastischer Teig entsteht. Dann Öl unter ständigem Kneten zugeben und einkneten. Zuletzt das Salz zugeben und den Teig weitere ca. 5 Minuten bei niedrigster Stufe durchkneten.
- Für den Teig mit Kürbiskernöl**, das Öl, Ahornsirup und Wasser verrühren. Hefe hineinbröckeln und einrühren, bis die Hefe gelöst ist. Mehl nach und nach unterkneten, bis ein glatter elastischer Teig entsteht. Dann Öl unter ständigem Kneten zugeben und einkneten. Zuletzt das Salz zugeben und den Teig weitere ca. 5 Minuten bei niedrigster Stufe durchkneten.
- Beide Teige zu Kugeln formen und in mit Öl ausgestrichenen Schüssel bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 1-1 1/4 Stunden gehen lassen.
- Beide Teige nochmals durchkneten und jeweils in 6 gleichgroße Portionen teilen. Die Teigportionen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nacheinander zu ca. 50 cm langen Strängen rollen.
- Die hellen Stränge dünn mit Wasser bestreichen und mit dem groben Weizenmehl bestäuben. Die grünlichen Teigstränge ebenfalls mit Wasser bestreichen und in den Kürbiskernen wälzen.
- Zum Flechten der Brotknoten je einen grünen und hellen Teigstrang nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen, darauf je einen weiteren grünen und hellen Teigstrang legen, sodass die Stränge ein Kreuz bilden. Die Teigstränge zu einem länglichen Brot verflechten, Teigenden unterklappen, sodass Knoten entstehen.
- Brote mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten gehen lassen.
- Den Backofen inklusive Backblech bzw. Backstein auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Auf dem Backofenboden eine flache hitzebeständige Metallschale mit erhitzen.
- Die Brote mithilfe eines Brotschiebers mit jeweils etwas Abstand zueinander auf das heiße Blech setzen. Sofort ca. 120 ml heißes Wasser in die Schale auf dem Backofenboden gießen. Achtung, heißer Wasserdampf! Backofentür rasch schließen.

10. Die Backofentemperatur auf 200 Grad reduzieren. Die Brotknöpfe 35–40 Minuten backen. Nach ca. 25 Minuten die Backofentür kurz öffnen, um Feuchtigkeit aus dem Backraum entweichen zu lassen. Brote knusprig fertig backen. Anschließend, herausnehmen und die Brote auf Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-gruen-weisse-flechtbrote-mit-zweierlei-oel-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.