



## Heubrot

Almenland

### Zutaten

1,5 kg Roggenmehl  
500g Weizenmehl Type 700  
40 g Germ  
600 g Sauerteig  
½ l Heuwasser  
Salz, Brotgewürz



### Zubereitung

Für das Heuwasser gutes, sauberes Bergheu mit kochendem Wasser übergießen, 10 min. ziehen lassen, durch feines Tuch sieben. Heu aufheben. Aus allen Zutaten einen mittelfesten Brotteig bereiten, formen und aufgehen lassen. Auf das mit Backpapier belegte Backblech etwas vom feuchten Heu geben und Brot darauf stürzen. Im vorgeheizten Rohr bei 250 ° ca. 10 Min. backen, bei 180 ° weitere 40 min. fertig backen. Nach dem Auskühlen das Heu entfernen.

### Speisengeschichte

Brot ist wohl eines der ältesten von Menschen zubereiteten Speisen. Bei unseren vorderen Generationen hieß es noch immer „Brot ist schwer zu verdienen“. Heute ist das leider nicht mehr so, auch das „tägliche Brot“ ist selbstverständlich geworden, weil bei uns die Herstellung des Getreides nicht mehr so arbeitsintensiv ist wie einst.

Es gibt unzählige Brotrezepte und Spezialbrote, warum nicht einmal mit Geschmack von der Wiese.

Für den Inhalt verantwortlich: Naturpark Almenland

[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)



## Heubrot

Almenland

### Zutaten

1,5 kg Roggenmehl  
500g Weizenmehl Type 700  
40 g Germ  
600 g Sauerteig  
½ l Heuwasser  
Salz, Brotgewürz



### Zubereitung

Für das Heuwasser gutes, sauberes Bergheu mit kochendem Wasser übergießen, 10 min. ziehen lassen, durch feines Tuch sieben. Heu aufheben. Aus allen Zutaten einen mittelfesten Brotteig bereiten, formen und aufgehen lassen. Auf das mit Backpapier belegte Backblech etwas vom feuchten Heu geben und Brot darauf stürzen. Im vorgeheizten Rohr bei 250 ° ca. 10 Min. backen, bei 180 ° weitere 40 min. fertig backen. Nach dem Auskühlen das Heu entfernen.

### Speisengeschichte

Brot ist wohl eines der ältesten von Menschen zubereiteten Speisen. Bei unseren vorderen Generationen hieß es noch immer „Brot ist schwer zu verdienen“. Heute ist das leider nicht mehr so, auch das „tägliche Brot“ ist selbstverständlich geworden, weil bei uns die Herstellung des Getreides nicht mehr so arbeitsintensiv ist wie einst.

Es gibt unzählige Brotrezepte und Spezialbrote, warum nicht einmal mit Geschmack von der Wiese.

Für den Inhalt verantwortlich: Naturpark Almenland

[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)

