

Trockenpflaumen-Brot mit Walnuss

- **Küche:**Amerikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 10 - 12 Scheiben
- **Vorbereitungszeit:** 1:10 h
- **Zubereitungszeit:** 1:10 h
- **Fertig in** 2:20 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '140', 'cook_time' : '1:10 h', 'prep_time' : '1:10 h', 'servings' : '10 - 12 Scheiben', 'yield' : " });
```

Kalifornien zählt als der drittgrößte US-Bundesstaat mit multikulturelle Einflüssen. Gerade lateinamerikanische und asiatische Einflüsse prägen die kalifornische Küche.

Das subtropische Klima und der angrenzende Pazifik ermöglichen eine Vielfalt an delikaten Lebensmitteln wie Früchte, Fisch, Hummer und die legendären kalifornischen Walnüsse.

Neben den Qualitätswalnüssen sind die Trockenpflaumen aus dem Golden State ebenfalls sehr beliebt. Sie lassen sich hervorragend als süßliche Schmorbeilage, Zusatz für ein nahrhaftes Müsli oder als Marmelade verwenden.

Ein relativ bekanntes Rezept stellt das Pflaumenbrot mit Walnuss dar. Das herbe Pendant zum Orangenbrot aus dem Sunshine State Florida ist besonders in der kühleren Jahreszeit hierzulande sehr beliebt. Sie fruchtige Süße in Kombination mit dem nussigen Aroma schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten

- 300 Gramm Roggenvollkornmehl mit 300 Gramm Weizenmehl und 1 TL Salz gemischt
- ½ Würfel frische Hefe, gebröckelt
- 90 Gramm flüssiger Sauerteig aus dem Reformhaus
- 250 ml warmes Wasser
- 150 Gramm Trockenpflaumen
- 150 ml warmer Apfelsaft
- 250 Gramm geschälte Walnüsse
- Je 1 Prise Zucker , Piment, Zimt, Anis und Nelken

Zubereitungsart

Schritt1

Das flache Backblech mit Pflanzenöl ausstreichen und die Pflaumen im warmen Apfelsaft

einweichen. Die Walnusskerne in einer Stielpfanne ohne Fett goldbraun rösten, danach grob hacken.

Schritt2

In die Mitte des Mehls eine kleine Mulde drücken und die Hefe hinein bröckeln. Darüber den Zucker streuen und mit dem warmen Wasser übergießen. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem kleinen Vorteig mischen.

Schritt3

Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 min. gehen lassen bis der Ansatz Bläschen wirft.

Schritt4

Die Gewürze, den flüssigen Sauerteig und 150 ml warmes Wasser dazu geben und mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Anschließend weitere 30 min. aufgehen lassen bis sich das Volumen nahezu verdoppelt hat.

Schritt5

Danach die Walnüsse und die abgetropften Pflaumen einarbeiten. Den Teig zu beliebig großen Laiben formen und auf das flache Backblech setzen. Weitere ca. 30 min. gehen lassen.

Schritt6

Den Backofen auf 200 ° C Ober - und Unterhitze vorheizen und eine Schale heißes Wasser auf den Boden stellen. Die Brotlaibe mit Wasser einstreichen und ca. 60 min. auf der mittleren Schiene backen.

Das mit Walnuss gefüllte Trockenpflaumen-Brot lässt sich am besten mit einem Stück gesalzener Butter genießen.

Rezeptart: Backen, Teige, Massen, Brot und Brötchen

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)399
- Eiweiß (g)10,8
- Fett (g)16,4
- KH (g)51
- Cholesterin (mg)0

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/trockenpflaumenbrot-walnuss/>