

Zutaten für Kau-Dich-glücklich-Brot

520 g	Wasser, lauwarm
½ Würfel	Frische Hefe
400 g	Weizenmehl Type 550
100 g	Dinkelmehl Type 630
200 g	Roggenmehl Type 1150
50 g	Weizenmehl Type 1050
3 TL, gestr.	Salz
1 TL, gestr.	Zucker

Das Wasser auf 37 Grad erwärmen und die frische Hefe darin auflösen.

Alle Zutaten (Trockenhefe jetzt hinzufügen) dazugeben, dann zu einem klebrigen Teig verrühren.

In eine bemehlte Schüssel füllen, 1 Std gehen lassen. Den Teig ca. 10 x falten, zu einem Laib formen und auf ein Backblech legen. Mit Wasser einsprühen für eine knusprige Rinde.

In den kalten Backofen stellen, bei 240 °C Ober-/Unterhitze 50 min backen.

Fleischsalat

600 g	Fleischwurst
300 g	Gewürzgurke
2	Eigelb
300 ml	Rapsöl
½	Zitrone (Saft auspressen)
1	EL Gewürzgurkenwasser
1 ½	TL Zucker
1	Prise Salz
1	Prise Pfeffer
1 EL	Senf
	Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Basilikum, Rosmarin)

Zubereitung

Fleischwurst fein würfeln, Gurken in Streifen schneiden.

Für die Mayo Eier, Öl auf Zimmertemperatur bereitstellen, Essig, Senf, Zitronensaft zugeben und mit dem Mixer langsam bearbeiten in einem hohen Gefäß. Den Mixer nach ca. 1 Minute langsam nach oben ziehen, bis Konsistenz fest ist. Dem Salat zugeben – fertig!

Preis

Ca. 4-6 € pro Portion, gekauft im Supermarkt mit regionalen Produkten