

Eiweißbrot mit Linsen-Aufstrich

Für 1 Brot, ca.1,4 kg:

Für das Brot:

100 g Gerstenkörner	100 g Roggenmehl (Type 1150)	30 g frische Hefe
1 EL Honig	300 ml Buttermilch	75 g Natursauerteig
300 g Sojamehl	150 g Haferkleie	50 g Süßlupinenmehl
2 TL Salz		

Für den Aufstrich:

200 g rote Linsen	50 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl
50 g Süßlupinenschrot	1 TL Currypulver	1 Prise Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen	Saft von einer $\frac{1}{2}$ Limette	Salz, Pfeffer

Am Vortag die Gerstenkörner in reichlich Wasser über Nacht (am besten 24 Stunden) einweichen.

Am nächsten Tag das Roggenmehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Honig in die Mulde geben.

Die Buttermilch in einem Topf auf etwa 50 Grad erwärmen. Zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Vorteig verrühren. Den Vorteig mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

Zum Vorteig den Sauerteig, das Sojamehl, die Haferkleie, das Lupinenmehl, das Salz sowie 300 ml Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

Eine Kastenform ca. 30 cm mit Backpapier auslegen, den Teig darin verteilen und nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Proteinbrot im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunden goldgelb backen.

Für den Aufstrich die Linsen auf einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser waschen. In einem Topf mit 400 ml Wasser zugedeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen. In ein Sieb abgießen.

Linsen mit Kokosmilch, Kokosöl, Süßlupinenschrot, Currypulver, Zimt, Kreuzkümmel und Limettensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das ausgekühlte Brot aufschneiden und mit dem Linsenaufstrich servieren.

Achim Sam am 14. November 2016