

# Garnelen-Rührei mit Sauerteigbrot

## Sauerteigbrot (4 kl. Laibe):

90 g Roggenmehl	600 g Weizenmehl	200 g Dinkelmehl
22 g feines Meersalz	5 g Hefe	ca. 500 g Wasser
50 g Sauerteig	4 Gärkörbchen	gesalzene Butter

## Rührei:

400 g rohe Garnelen	8 Eier	40 ml Mineralwasser
1-2 Msp. Cayenne-Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	1 TL Salz
12 Kirschtomaten	Salz, Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill	1 EL Butter	2 EL Olivenöl

## 5 Tage Vorbereitung für den Sauerteig-Vorteig:

Für den Vorteig in einem großen Glas 20 g Roggenmehl mit 40 ml lauwarmem Wasser vermischen und in der warmen Küche im Schrank stehen lassen, dabei mit einem feuchten Tuch gut abschließen. In den nächsten drei Tagen jeweils 20 g Roggenmehl und 40 ml lauwarmes Wasser dazugeben, verrühren und wie gehabt stehen lassen. Am fünften Tag nur noch 10 g Roggenmehl unterheben und noch einmal einen Tag ruhen lassen.

## Zubereitung:

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, Vorteig und Salz einrühren, in der Küchenmaschine (mit Knethaken) bei geringer Drehzahl dann die beiden Mehlsorten dazugeben und 5 -7 Minuten kneten lassen. Den Teig 24 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank gehen lassen.

Den Teig für 4 kleine Laiber portionieren und unter der Zugabe von etwas Mehl rundwirken (da Mehlsorten unterschiedlich reagieren muss hier evtl. noch mehr Mehl zugegeben werden, je nachdem wie feucht der Teig ist, aber aufpassen, er sollte auch nicht zu trocken werden.

Gätkörbchen mehlieren, den Teig hinein geben und noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Teiglaiber auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen bei 235 Grad Ober-Unterhitze für ca. 35 Minuten backen. Dabei mindesten einmal Beschwaden dafür etwas Wasser auf den heißen Backofenboden gießen, wahlweise kann man die Laiber auch mit Wasser bepinseln. (Optional die Temperatur beim Backen etwas verringern.) Garnelen waschen und abtropfen lassen.

Eier mit etwas Salz, Cheyenne-Pfeffer, Muskatnuss und einem Schuss Mineralwasser verquirlen. In einer Pfanne etwas Butter geben und die Eiermasse bei eher niedriger Temperatur sanft stocken lassen. Erst zum Schluss verrühren und die gehackten Kräuter unterheben.

In einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl die Garnelen kurz braten, dabei die Kirschtomaten mit in die Pfanne geben, mit etwas Salz und weißem Pfeffer würzen.

Rührei mit den Garnelen, dem frisch aufgeschnittenem Brot und gesalzener Butter auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 07. März 2020