

Elsässer Wurst-Salat

Für 4 Personen

250 g Lyoner-Fleischwurst	250 g Comtè-Bergkäse	2 Lauchzwiebeln
1 rote Zwiebel	150 ml weißer Traubenmost	3-4 Spr. Weißweinessig
3-4 EL Rapsöl	1 EL Pommery-Senf	je $\frac{1}{2}$ rote, gelbe Paprika
Salz	1-2 Msp. Kampot-Pfeffer	

Zum Anrichten:

Blätter Kopfsalat	1 EL Petersilienblätter
-------------------	-------------------------

Sauerteigbrot:

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

Fleischwurst häuten, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden; das Stück Comtè-Käse in Scheiben schneiden, die Rinde entfernen und in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Das Grün der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, die rote und die gelbe Paprika, sowie die rote Zwiebel in Streifen schneiden. Alles mit in die Schüssel geben. Kampot-Pfeffer mörsern.

Salat mit Traubenmost, Weißweinessig, Senf und Öl verrühren mit dem gemörserten Pfeffer und einer Prise Salz abschmecken. Und den Salat etwas ziehen lassen.

Kopfsalatblätter auf Teller legen, den Salat darauf anrichten, mit Frühlingszwiebeln, Paprikastreifen und Petersilienblätter garnieren und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Sauerteigbrot:

Die Mengenangaben sind für 4 kleine Brotlaiber gerechnet, weil sich sonst der Aufwand nicht lohnt.

Vorbereitung 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 20g Roggenmehl und 40ml lauwarmes Wasser dazugeben, verrühren und wie gehabt stehen lassen. Am fünften Tag nur noch 10g Roggenmehl unterheben und noch einmal einen Tag ruhen lassen.

Brot:

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 Leiber 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).

Gärkörbchen mehlieren, den Teig hinein geben und noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Teigleiber auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen bei 235° Ober-Unterhitze für 35 Minuten backen. Dabei mindesten einmal beschwaden; dafür etwas Wasser auf den heißen Backofenboden gießen, wahlweise kann man die Leiber auch mit Wasser bepinseln.

(Optional die Temperatur beim Backen etwas verringern.)

Björn Freitag am 05. Juli 2025