

## Rezepte zum Sammeln

### Kochen auf Südtirolerisch

#### Schüttelbrot



Für 20 Stück:

#### Zutaten:

250 g Weizenmehl	1 Ei
250 g Roggenmehl	je 1/2 Tl:
100 g Roggenschrot (Ausmahlungsgrad: mittel)	Kümmel
1 Würfel frische Hefe	grob zerstoßene Korianderkörner
1 Tl Zucker	Bockshornklee
1/4 Tl Salz	Anis und Fenchelsaat
1/8 l Buttermilch	Mehl für die Arbeitsfläche
4 EL Sonnenblumenöl	Kleie für das Backblech

#### Zubereitung:

Die Mehlsorten und das Schrot in einer Schüssel mischen und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Die Hefe in 1/4 l lauwarmes Wasser bröckeln, den Zucker dazugeben und unter Rühren auflösen. Hefemilch in die Mehlmulde rühren und das Salz auf den Mehtrand geben. Buttermilch, Öl, Ei und Gewürze dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig mit Mehl bestäubt abgedeckt an einem warmen Ort etwa 50 Minuten gehen lassen.

Den Teig noch kräftig durchkneten und in 20 Portionen teilen, per Hand etwa 5 mm dicke Fladen flach schüttelt. Die Fladen auf mit Kleie bestreute Backbleche legen. Teigoberfläche mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Fladen noch einmal abgedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Teigfladen im Backofen (210 Grad) etwa 10 Minuten backen. Nach dem Backen luftig aufbewahren, damit die Fladen trocknen. Gutes Gelingen!