

Basilicata



Im Süden, tief unten im italienischen Stiefel liegt sie, zwischen Apulien im Osten, Kampanien und Kalabrien im Westen. Man muß dies vorausschicken, denn die Basilicata gehört zu den Regionen Italiens, die im Schatten berühmterer Landschaften stehen.

Gebirge mit kargem Boden beherrschen diese Region, deren Flüsse – Sinni, Agri und Basento – in den Golf von Tarent münden, der sich wiederum zum Ionischen Meer hin öffnet. Das Erbe der Griechen, die im Altertum hier siedelten, bevor sie im Römischen Reich aufgingen, ist überall noch spürbar. Sie waren nicht die einzigen, die hierher kamen. Die exponierte Lage Südtaliens hat immer wieder Eroberer angelockt, die Sarazenen beispielsweise. Wie in vielen Gegenden des Mittelmeerraumes haben sie auch hier ihre kulinarischen Spuren hinterlassen, haben die Fürsten und Händler aus dem Morgenland das Abendland reicher gemacht.

Die Stadt Tursi, aus der Vincenzo und Diego La Polla stammen, wurde von Arabern auf einem Steilhang befestigt. Noch heute heißt das alte Viertel Rabatana. Die Araber kultivierten als erste Orangen in dieser Region, deren Erzeugnisse aber vor allem für die lokalen Märkte von Bedeutung sind. Dies gilt auch für die Weine der Region, deren Namen nur Kennern etwas sagen dürften: etwa der körperreiche *Aglianico del Vulture*, dessen funkeln des Rot an Granatsteine erinnert, und die Weißweine *Moscato di Melfi*, *Malvasia di Rapolla* und *Asprino di Ruoti*.

Aus Orangen bereiten die La Pollas mit edelsüßem Paprika gewürzten Orangensalat zu, ein Gericht, das in Deutschland und Frankreich eher selten auf den Speiseplan kommt. Auch hausgemachte Nudeln muß man in beiden Ländern suchen. In den abgelegenen Gebirgsdörfern der Basilicata gehören sie vor allem bei den älteren Frauen, aber durchaus auch noch bei den jüngeren zum Küchenalltag. Ursprünglichkeit ist eines der Kennzeichen dieser Region.

Focaccia

Flaches Brot mit verschiedenen Füllungen

Dieses flache Brot, das früher mit heißer Asche bedeckt auf dem Herd gebacken wurde, gibt es seit Menschengedenken. *Panis focacius* nannten es im Altertum die Römer, nach dem *focus*, dem Herd. Heute sind in den verschiedenen Regionen Italiens auch andere Bezeichnungen wie *Crescentina* und *Schiacciata* gebräuchlich. *Focaccia* wird sowohl mit als auch ohne Füllung gebacken und gegessen.

Für 3 Focacce:

Teig:

1 kg Mehl,
1 Würfel Hefe, ersatzweise 1 Päckchen Trockenhefe,
600 ml lauwarmes Wasser (30-40 °C),
1½ EL Salz

Mangold-Rosinen-Füllung:

150 g Rosinen,
1 kg Mangold,
4-5 EL Olivenöl,
Salz,
Paprika

Zwiebel-Pfefferschoten-Füllung:

6-12 Pfefferschoten (je nach Geschmack),
1 kg Zwiebeln,
100 ml Olivenöl,
Salz

Schweinefleischfüllung:

500 g Schweinefleisch (ein Stück zum Kurzbraten wie: Kotelett, Schnitzel, Nuß, Lende),
500 g Zwiebeln,
3 Knoblauchzehen,
5-6 EL Olivenöl,
edelsüßer Paprika, Salz



Rosinen-Zitronen-Füllung:

500 g Rosinen,
3 Zitronen,
2-3 EL Zimt,
250 g Zucker,
etwas Olivenöl zum Bestreichen des Teiges

Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung machen. Krümeln Sie die Hefe dort hinein, geben Sie das Wasser dazu und rühren Sie vom Rand aus mit einem Drittel des Mehls einen Vorteig. Decken Sie die Schüssel mit einem Tuch ab und lassen sie den Vorteig 45-60 min an einem warmen Platz stehen, bis der Vorteig aufgegangen ist und Blasen wirft. Das Salz in die Schüssel geben und alles zu einem glatten, glänzenden Teig kneten. Dies dauert mit der Hand ungefähr 15 min (Bei Verwendung von Trockenhefe kann der Vorteig entfallen. Sieben Sie das Mehl und verkneten Sie die Zutaten zu einem Teig.). Den Teig etwa 60 min gehen lassen, bis er um das Doppelte aufgegangen ist.

Bereiten Sie inzwischen die gewünschte Füllung zu:

Mangold-Rosinen-Füllung:

Die Rosinen etwa 30 min in lauwarmem Wasser einweichen. Den Mangold putzen, in grobe Stücke schneiden und im offenen Topf in leicht gesalzenem Wasser etwa 5 min blanchieren. Über einer Siebe abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Etwa 2-3 min in dem Olivenöl über mittlerer Hitze schwenken. Die abgetropften Rosinen dazugeben, mit Salz und etwas Paprika würzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Zwiebel-Pfefferschoten-Füllung:

Die Pfefferschoten waschen, halbieren, Samen herauskratzen. Den Stiel entfernen. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in dem Olivenöl auf kleiner Flamme mit den Pfefferschoten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Salzen. Abkühlen lassen.

Schweinefleischfüllung: Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Ebenso den Knoblauch. Alle Zutaten in Olivenöl auf großer Hitze kurz scharf anbraten. Mit edelsüßem Paprika und Salz abschmecken. Abkühlen lassen. Dann feingehackte Petersilie dazugeben.

Rosinen-Zitronen-Füllung:

Rosinen in warmem Wasser 30 min einweichen, dann gut abtropfen lassen. Zimt und Zucker vermischen.

Den Teig noch einmal kurz durchkneten und in 3 Stücke von etwa 500 g Gewicht schneiden. Jedes Teigstück zu einem Fladen von 6-7 mm Dicke ausrollen. Die gewählte Füllung in der Mitte darauf geben. Den freigelassenen Rand darüber klappen, so daß sich die eigränder in der Mitte fast berühren, aber gleichwohl noch eine Öffnung bleibt.

Für die Rosinen-Füllung ölen Sie die Teigfladen leicht ein, streuen je $\frac{1}{3}$ der abgetropften Rosinen darauf, reiben die Zitronenschale darüber und süßen mit dem Zimtzucker. Rollen Sie den Teig auf und formen Sie eine Schnecke, die Sie leicht plattdrücken. Man kann auch zwei bzw. drei Teigstücke zusammen ausrollen und eine entsprechend größere Teigschnecke herstellen. Je nach Größe verdoppelt oder verdreifacht sich die Backzeit. Machen Sie auf jeden Fall die Stäbchenprobe wie unten beschrieben.

Die *Focaccia* noch einmal 60 min gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 30 min backen, bis ein hineingestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt.

Tips:

- Die *Focaccia* ist ideal für die Resteverwertung: Lamm-, Schweine- und Rinderbraten, Reste von Geflügelfleisch, Tomaten, Paprikaschoten und andere Gemüsesorten, Käsereste – fast alles läßt sich pikant gewürzt oder auch mit Zwiebeln und Knoblauch angebraten in einer *Focaccia* backen.
- Wie das meiste Hefegebäck, so schmeckt auch die *Focaccia* am allerbesten ganz frisch aus dem Ofen.

Favette e ciccoria

Saubohnenpüree mit Löwenzahn

Ein Arme-Leute-Gericht der mit Reichtümern nicht gerade gesegneten Basilicata – aus preiswerten Hülsenfrüchten und Löwenzahn, der hier auf jeder Weide und in jedem Orangenhain in Hülle und Fülle kostenlos wächst.

Für 4-6 Personen

250 g getrocknete Saubohnen,
Salz,
6 Knoblauchzehen,
1 mittelgroße Zwiebel,
edelsüßer Paprika,
12-14 EL Olivenöl,
1 rote Pfefferschote,
1 kg Löwenzahn,
Pfeffer,
Oregano



Die Saubohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser sollte die Bohnen knapp bedecken. Etwa 45-60 min kochen lassen, bis die Bohnen weich sind. Das Wasser nicht salzen, dies würde nämlich die Kochzeit verlängern. Währenddessen den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Bohnen mit etwas Salz, $\frac{1}{3}$ der feingehackten Knoblauchzehen, der feingehackten Zwiebel, dem Paprika und 3-4 EL Olivenöl würzen. Unter häufigem Rühren auf kleiner Flamme weiterkochen, bis die Bohnen zerfallen und zu einem Mus einkochen. Dies dauert eine weitere $\frac{1}{2}$ h. Zerdrücken Sie die Bohnen etwas mit dem Kochlöffel, um den Prozeß zu beschleunigen. Das fertige Mus sollte die Konsistenz von Kartoffelpüree haben. Wenn es zu dünn ist, kochen sie es unter ständigem Rühren noch etwas ein. Abschmecken.

Die Pfefferschote waschen, halbieren, die Kerne herauskratzen, und die Schote fein hacken. Den Löwenzahn gründlich in kaltem Wasser waschen. In leicht gesalzenem Wasser 1-2 min blanchieren, damit sich der bittere Geschmack verliert. Abtropfen lassen. In einer großen Pfanne den restlichen Knoblauch und die Pfefferschote in 5-6 EL Olivenöl kurz anschwitzen, bis der Knoblauch goldgelb wird. Den Löwenzahn in die Pfanne geben und darin 2-3 min schwenken.

Das Saubohnenpüree in die Tellermitte geben, mit Oregano bestreuen und pro Portion einen EL Olivenöl darüber träufeln. Den Löwenzahn außen herum verteilen. Frisches Weißbrot dazu servieren.

Tips:

- Löwenzahn, den man mittlerweile bei gut sortierten Gemüsehändlern kaufen kann, hält sich nicht länger als einen Tag im Kühlschrank. Kaufen Sie ihn daher immer frisch. Man kann die jungen Blätter auch in der freien Natur sammeln, weit entfernt von stark befahrenen Straßen und dort, wo keine Pestizide und Herbizide versprüht werden.
- Löwenzahn muß vor der Weiterverwendung meist blanchiert werden, damit sich der Bittergeschmack verliert. Eine Ausnahme bilden die Blätter von ganz jungem Löwenzahn, die nur einen Anflug von Bitterkeit haben.

Ferrazzuoli alla mollica

Ferrazzuoli mit gerösteten Brotkrumen

Ferrazzuoli sind eine Nudel-Spezialität der Basilicata. Der dünne Eisenstab, um den sie gerollt werden, hat ihnen ihren Namen gegeben. Sie werden nicht nur zu einer Sauce aus Brotkrumen gegessen wie in unserem Rezept, sondern schmecken auch gut zu Saucen, die Tomaten als Grundlage haben. Da italienisches Hartweizenmehl nicht überall zu kaufen ist, empfehlen wir ihnen eine Mischung aus Spätzlemehl und Hartweizengrieß. Der Grieß gibt den Nudeln den notwendigen Biß. Zum Ausrollen können Sie eine dünne Stricknadel verwenden.

Für 6-8 Personen:

Ferrazzuoli:

600 g Hartweizenmehl (ersatzweise 400 g Spätzle-Nudelmehl und 200 g Hartweizengrieß),
1 Prise Salz,
1-2 EL Olivenöl,
6 Eier

Mollica:

6 große Scheiben getrocknetes Weißbrot,
2 Knoblauchzehen,
8-10 EL Olivenöl,
Salz,
edelsüßer Paprika



Aus Mehl, Salz, Olivenöl und Eiern einen Nudelteig kneten. Er sollte glatt, glänzend und leicht feucht sein. Nehmen Sie anfangs lieber etwas weniger Mehl. Es ist nämlich immer einfacher, in einen zu feuchten Teig etwas mehr Mehl einzukneten als etwas mehr Flüssigkeit in einen zu trockenen Teig. Lassen Sie den Teig unter einem feuchten Tuch 30-45 min ruhen. Den Teig zu einer langen, schmalen, flachen Rolle von etwa 7-8 cm Breite mit einer maximalen Dicke von 2-3 cm formen. Scheiben von etwa 1 cm Breite abschneiden und auf einem Backbrett zu kleinen Rollen formen, die Sie um einen dünnen Eisenstab von 1mm Durchmesser schlingen und mit diesem zusammen noch einmal ausrollen. Die *Ferrazzuoli* von dem Stab streifen und auf einem bemehlten Brett beiseite stellen, bis sie gekocht werden. Gehen Sie bei diesen Arbeitsschritten sorgfältig vor, damit alle Hohlnudeln ungefähr die gleiche Größe, etwa 7 cm, haben.

Bringen Sie in einem großen Topf etwa 5 l Wasser zum Kochen. 1½-2 EL Salz zugeben. Die Nudeln al dente kochen, d.h. so, daß sie weich sind, aber trotzdem noch Biß haben. Die Garzeit ist abhängig von der Frische der Nudeln, und der Dicke des Nudelteigs. Durchgetrocknete *Ferrazzuoli* brauchen

zwei- bis dreimal so lange wie ganz frische. Dicke Nudeln länger als dünne. Sie sollten daher nach etwa 2 min mit dem Probieren beginnen. Fischen Sie jede ½ min eine Nudel mit dem Seihlöffel aus dem Topf und testen Sie den "Biß". Dies ist gerade am Anfang sehr wichtig, wenn Sie noch keine Erfahrung mit dem Kochen selbstgemachter Nudeln haben. Mit etwas Erfahrung läßt sich die Kochzeit dann besser einschätzen und sie müssen nicht ständig kosten. Wenn die Nudeln *al dente* sind, abgießen und im heißen Kochtopf mit der Brotsauce vermischen. Sofort servieren. Beginnen Sie mit der Zubereitung der Sauce, bevor Sie das Nudelwasser aufsetzen.

Das Brot, das hart sein sollte, grob reiben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und in dem Olivenöl kurz anschwitzen. Die Brotkrümel im Öl goldbraun rösten. Mit Salz und Paprika abschmecken. Über die heißen Nudeln geben und sofort servieren.

Tips:

- Nehmen Sie zum Nudelkochen einen großen Topf und rechnen Sie mit 3 l Wasser und 1 EL Salz für 500 g Nudeln. Für mehr Nudeln nehmen sie einfach etwas mehr Wasser. Geben Sie 1 EL Öl ins Kochwasser, um ein Zusammenkleben der Nudeln zu verhindern.
- Die beste Garprobe beim Nudelkochen heißt Kosten, Kosten, Kosten. Starten Sie damit etwa 1-2 min vor Ablauf der angegebenen Garzeit. Fischen Sie alle 30 Sekunden eine Nudel aus dem Topf und probieren Sie, ob diese weich, aber immer noch bißfest ist. Das versteht man nämlich unter *al dente*. Die Nudeln dann sofort abgießen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken – außer Sie verwenden die Nudeln für einen Auflauf oder einen Salat.
- Wem das Selbermachen zu mühsam ist, kauft Hohlnudeln wie *penne* oder *bucatini*

Rascatielli con sugo di salsiccia

Rascatielli mit einer Sauce aus Tomaten und Wurst

Wie *Ferrazzuoli* sind auch die *Rascatielli* eine Spezialität der Basilicata, die sich in ganz Italien durch ihre herausragenden Würste einen Namen gemacht hat. *Rascatielli* ähneln den *Orechiette*.

Für 6-8 Personen:

Rascatielli:

600 g Hartweizenmehl (ersatzweise 400 g Spätzle-Nudelmehl und 200 g Hartweizengrieß),
1 Prise Salz,
1-2 EL Olivenöl,
6 Eier

Sugo di salsiccia:

1 große Zwiebel,
5-6 EL Olivenöl,
500 g gekochtes Schweinefleisch,
500 g *Salsiccia*,
500 g Dosentomaten mit ihrem Saft,
1 Bund glattblättrige Petersilie,
1 Lorbeerblatt,
2 Knoblauchzehen,
150 g *Pecorino*



Aus Mehl, Salz, Olivenöl und Eiern einen Nudelteig kneten. Er sollte glatt, glänzend und leicht feucht sein. Nehmen Sie anfangs lieber etwas weniger Mehl. Es ist nämlich immer einfacher in einen zu feuchten Teig etwas mehr Mehl einzukneten als etwas mehr Flüssigkeit in einen zu trockenen Teig. Lassen Sie den Teig unter einem feuchten Tuch 30-45 min ruhen. Teilen Sie den Teig in 4-5 Stücke. Rollen Sie jedes Stück auf einem Holzbrett oder einer hölzernen Tischplatte zu einer langen runden Rolle von 1 cm Durchmesser aus. Verwenden Sie dabei kein zusätzliches Mehl. Legen Sie die Rollen eng nebeneinander und bestäuben Sie sie ganz leicht mit etwas Mehl. Die Unterseite der Rollen darf nicht bemehlt werden. Das ist wichtig für das Formen der *Rascatielli*. Schneiden Sie mit einem Messer oder einem Teigschaber Rollenstücke von 4-5 cm Länge ab. Die Stücke sehen wie Teigkissen aus. Formen Sie die *Rascatielli*, indem Sie die Teigkissen zu sich heranziehen, wobei Sie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger einen leichten Druck auf die bemehlte Oberfläche ausüben. So wird eine Höhlung erzeugt, die für die Aufnahme der Sauce bestimmt ist. Lassen Sie die *Rascatielli* etwa 60 min trocknen. So behalten Sie beim Kochen besser ihre Form.

Bringen Sie in einem großen Topf etwa 5 l Wasser zum Kochen. 1½-2 EL Salz zugeben. Die Nudeln *al dente* kochen, d.h. so, daß sie weich sind, aber trotzdem noch Biß haben. Die Garzeit ist abhängig von der Frische der Nudeln, und der Dicke des Nudelteils. Durchgetrocknete *Rascatielli* brauchen zwei- bis dreimal so lange wie ganz frische. Dicke Nudeln länger als dünne. Sie sollten daher nach etwa 2 min mit dem Probieren beginnen. Fischen sie jede ½ min eine Nudel mit dem Seihlöffel aus dem Topf und testen Sie den "Biß". Dies ist gerade am Anfang sehr wichtig, wenn Sie noch keine Erfahrung mit dem Kochen selbstgemachter Nudeln haben. Mit etwas Erfahrung läßt sich die Kochzeit dann besser einschätzen und Sie müssen nicht ständig kosten. Wenn die Nudeln *al dente* sind, abgießen, im heißen Kochtopf mit der Brotsauce vermischen und servieren. Beginnen Sie mit der Zubereitung der Sauce, bevor sie das Nudelwasser aufsetzen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Lassen Sie die Zwiebeln in dem Olivenöl über kleiner Flamme glasig werden. Währenddessen das gekochte Schweinefleisch und die *Salsiccia* grob würfeln. 1-2 min mit den Zwiebeln anbraten. Die Tomaten, Petersilie, Lorbeerblatt und die abgezogenen Knoblauchzehen unterrühren und etwa 40 min unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Flamme kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch geriebenem *Pecorino* zu den Nudeln servieren.

Tips:

- Statt *Rascatielli* kann man auch fertig gekaufte *Orechiette* verwenden, deren Höhlung besonders viel Sauce aufnimmt.
- Pastasaucen mit grober Struktur wie diese entfalten ihren Geschmack am besten mit Nudelformen, die eine Höhlung zur Aufnahme der Wurst- und Fleischstücke haben.
- Nudeln sollten nie in einer Sauce "ertrinken", sondern der Eigengeschmack der Nudeln muß bewahrt bleiben

Insalata di arance

Orangensalat

Da die Orangen selbst schon säuerlich sind, brauchen Sie für diesen Salat weder Essig noch Zitronensaft zum Anmachen.

Zutaten:

6 Orangen,
Olivenöl,
Salz,
edelsüßer Paprika



Die Orangen schälen. Dabei sollten Sie auch die weiße Haut sorgfältig entfernen. Schneiden Sie die Orangen in dünne Scheiben. Fangen Sie den Saft in einer Schale auf. Entfernen Sie mit einem kleinen Küchenmesser die Kerne. Legen Sie die Orangen auf eine große Salatplatte leicht überlappend nebeneinander. Geben Sie den Saft darüber. Träufeln Sie etwas Olivenöl über die Orangen. Leicht mit Salz und etwas Paprika würzen und sofort servieren.

Tip:

- Orangen bleiben bei Zimmertemperatur eine Woche frisch, im Kühlschrank sogar 2-3 Wochen. Saft und Schale lassen sich hervorragend einfrieren.

Arista di maiale con arance fritte

Schweinekoteletts mit Orangenschale

Ein winterliches Gericht für die Zeit, in der es naturbelassene Orangen gibt, deren Schale Sie mitkochen können. Das leicht süße Schweinefleisch kontrastiert hervorragend mit den säuerlichen Orangen. Der milde Geschmack von Schweinefleisch macht es zu einem geeigneten Partner für viele Arten von Früchten, deren Eigengeschmack es niemals übertönt.

Zutaten für 6 Koteletts:

2 naturbelassene Orangen,
1 rote Pfefferschote,
6 Schweinekoteletts (Kammstück),
3-4 EL Olivenöl,
Salz,
6 Tropfen Trüffelessig

Mit einem Faden- oder auch Julienneschneider die Schale der Orangen abziehen. Schälen sie dann die weiße Haut wie bei einem Apfel ab und schneiden Sie die Orangen über einer Schale, die den Saft auffängt, in dünne Scheiben. Entfernen Sie mit einem kleinen Küchenmesser die Kerne. Die Pfefferschote waschen, halbieren, die Kerne herauskratzen, und die Schote fein hacken. Die Koteletts leicht klopfen und in dem Olivenöl auf starker Hitze auf jeder Seite 1 min anbraten. Auf Mittelhitze reduzieren und weitere 20-25 min braten, bis die Koteletts gar sind. Nach etwa 20 min die Orangenscheiben und den aufgefangenen Saft zugeben. Salzen und mit der Pfefferschote würzen. Einige Minuten mit den Koteletts in der Pfanne lassen. Zum Schluß die Schalenstreifen dazugeben und noch 1 min mit-schmoren. Die Koteletts jeweils mit einigen Orangenscheiben auf vorgewärmte Teller geben und jede Portion mit einem Tropfen Trüffelessig besprengen. Sofort servieren.

Tips:

- Vorsicht beim Umgang mit scharfen Pfefferschoten: Die darin enthaltenen ätherischen Öle können die Haut reizen. Tragen Sie möglichst Schutzhandschuhe. Wenn Sie keine Schutzhandschuhe verwenden, waschen Sie sich sofort nach der Vorbereitung die Hände. Fassen Sie während der Vorbereitung nicht in die Augen, um eine Reizung zu vermeiden.
- Wer in die Basilicata reist, sollte dort peperoni a scaglie, Splitterpeperoni kaufen. Die verwendet man in der Basilicata anstelle der frischen Pfefferschoten aus unserem Rezept.

Pane

Weißbrot

Ein einfaches Weißbrot, das frisch gegessen werden sollte. Am besten Sie bereiten diese bzw. die doppelte Menge Teig zu und frieren einen Teil zur späteren Verwendung ein. Brot gehört zu den Grundnahrungsmitteln der Basilicata. Es wird in vielen Formen und Größen zum Teil noch im Haus gebacken.

Für 6 Brote à 250 g:

1 kg Mehl,
 1 Würfel Hefe, ersatzweise 1 Päckchen Trockenhefe,
 600 ml lauwarmes Wasser (etwa 30-40 °C),
 1½ EL Salz



Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung machen. Krümeln Sie die Hefe dort hinein, geben Sie das Wasser dazu und rühren Sie vom Rand aus mit einem Drittel des Mehls einen Vorteig. Decken Sie die Schüssel mit einem Tuch ab und lassen sie den Vorteig 45-60 min an einem warmen Platz stehen, bis er aufgegangen ist und Blasen wirft. Das Salz in die Schüssel geben und 15 min kneten, bis ein glatter, glänzender Teig entsteht (Bei Verwendung von Trockenhefe kann der Vorteig entfallen. Sieben Sie das Mehl und verkneten Sie alle Zutaten zu einem Teig). Den Teig etwa 60 min gehen lassen, bis er um das Doppelte aufgegangen ist, dann noch einmal kurz durchkneten, und in sechs Stücke von jeweils etwa 250 g Gewicht schneiden. Rechteckige gewölbte Brotlaibe formen und auf ein Blech legen. Die Laibe mit einem Tuch, das mit Mehl bestäubt wurde, abdecken und weitere 60 min gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 15-20 min backen, bis ein hineingestochenes Holzstäbchen sauber wieder herauskommt.

Tip:

- Verwenden Sie eine Backofenplatte aus porösem Ton, die die Feuchtigkeit an der Unterseite des Brotes aufnimmt. Stellen Sie gleichzeitig eine Schüssel mit heißem Wasser in den Ofen. So bekommt das Brot rundherum eine schöne Kruste – wie in einem alten Steinbackofen.