



Bärlauchknospen haben einen feineren Geschmack, als die Blätter, und sie besitzen eine angenehme Schärfe... Sie sind vielfältig einsetzbar: Roh im Salat, gedünstet oder frittiert für Vorspeisen oder Nudelgerichte, eingelegt wie Kapern, als Pesto... oder aber gebacken in Brot.

Für dieses Rezept dürfen die Knospen durchaus schon etwas geöffnet sein, oder man verwendet bereits fertig geschlüpfte Bärlauchblüten. Hier verkürzt sich die Zeit des Andünstens auf 30–60 Sekunden.

Wenn man die Brotscheiben toastet oder röstet, entfalten sich die Aromen noch besser. Vor allem für's Rösten habe ich dieses Rezept entwickelt, das Brot wird außen schön rösch und bleibt innen saftig. Es passt zu allen pikanten Aufstrichen und Belägen, und es eignet sich hervorragend als Beilage zum Grillen.

Gesamtzutaten (für 2 Pfundlaibe = 1 kg Brot)

- 385 g Wasser
- 200 g Weizenmehl 1050
- 145 g Hartweizengrieß
- 200 g Weizenmehl 550
- 90 g Sauerteig-Anstellgut Roggen
- 7 g Frischhefe
- 10 g Essig
- 13 g Salz
- 110 g Bärlauchknospen (ca. 230 Stück je nach Größe)
- 35 g Butterschmalz
- 25 g Honig

Zubereitung (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

Tag 1 – 18:20

Vorteig

- 115 g Wasser, lauwarm
- 1 g Frischhefe
- 200 g Weizenmehl 1050

Verkneten, abgedeckt 14 Stunden bei Kellertemperatur (12–16 °C) ruhen lassen. Wer über keinen kühlen Raum verfügt, lässt den Vorteig 2 Stunden bei Raumtemperatur anspringen und stellt ihn dann in den Kühlschrank.

Hartweizen-Kochstück

270 g Wasser zum Kochen bringen, mit einem Schneebesen 145 g Hartweizengrieß einrühren, kurz aufkochen lassen, dann abgedeckt über Nacht quellen lassen.

Tag 2 – 8:25

Autolyseteig

- Vorteig
- Hartweizen-Kochstück
- 200 g Weizenmehl 550
- 90 g Sauerteig-Anstellgut Roggen

5 Minuten kneten, dann 45 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Tag 2 – 8:35

Bärlauchknospen

Wir nutzen die Zeit der Teigruhe für die Vorbereitung der Knospen. Die zu langen (länger als ca. 1 cm) Stielenden entfernen, ebenso eventuell mitgesammelte Fremdkörper oder kleine Tierchen. In einer Pfanne 35 g Butterschmalz bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Knospen unter ständigem Wenden etwa 5 Minuten dünsten. Die Pfanne vom Herd ziehen und behutsam 25 g Honig untermischen, bis er gleichmäßig mit den Knospen vermischt ist. Abkühlen lassen.

Tag 2 – 9:20

Hauptteig

- Autolyseteig
- 10 g Essig
- 13 g Salz
- 6 g Frischhefe
- Bärlauchknospen

12 Minuten langsam kneten. Die zarten Teile der Knospen vermengen sich vollständig mit dem Teig, der dadurch ein feines Grundaroma bekommt, einige Knospen bleiben in größeren Stücken erhalten. 15 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 9:55

Den Teig dehnen und falten („stretch & fold“), weitere 15 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 10:15

Nun wird der Teig in zwei Teile geteilt und zu zwei kleinen Laiben gewirkt. Je nach Wunsch mit dem Schluss nach unten oder nach oben in einen Gärkorb legen. 45 Minuten abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

Tag 2 – 11:05

Die Laibe auf ein Backblech oder Schießholz stürzen und nach Belieben einschneiden. In den auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen einschießen und schwaden.

Tag 2 – 11:25

Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200 °C herunterschalten und die Brote 35 Minuten fertig backen.