



Keine Angst, dieses Brot schmeckt überhaupt nicht nach Medizin oder Kräutertee... Als Heilmittel sind Lindenblüten bereits seit dem Mittelalter bekannt, und ich möchte zumindest nicht ausschließen, daß dieses Brot auch gesundheitsfördernde Wirkungen erzielt. Allerdings werde ich weder Untersuchungen zu dessen Heilwirkung durchführen lassen, noch das Brot als Nahrungsergänzungsmittel anmelden.

Denn uns geht es vor allem um den Geschmack. Dieser kommt sehr zart durch und wird hier mit den nussigen Aromen von Sonnenblumen- und Kürbiskernen kombiniert, außerdem durch ein wenig Honig abgerundet. Bei Verwendung leicht bitterer Ingredienzien, wie Laubblättern und mancher Blüten, bildet Honig einen harmonischen Kontrast. In diesem Zusammenhang ist es doch schön, daß Linden eine der wichtigsten Nahrungsquellen für Bienen darstellen, und so schließt sich der Kreis.

Die zungenförmigen Deckblätter der Blüten können, wenn sie noch sehr jung und zart sind, als Salat gegessen oder aber als Würzmittel in Marinaden verwendet werden. Für dieses Brot verzichten wir jedoch auf die Deckblätter und verwenden nur die Blüten. Bevor Ihr diese direkt von den Stielen zupft, schüttelt bitte gründlich die kleinen schwarzen Käferchen hinaus.

Ob ich dieses Brot wegen des Geschmacks entwickelt habe, um etwas Gesundes zu essen oder weil mich einfach interessiert, wie sich die Schätze unserer Natur sinnvoll verbacken lassen, sei dahin gestellt. Vielleicht ist es auch nur Neugier oder Spieltrieb – und beides sei uns doch allen gönnt, oder?

Gesamtzutaten (für 1 kg Brot)

- 10 g Anstellgut (Roggen)
- 470 g Lindenblütentee
- 100 g Roggenmehl 1370
- 200 g Weizenmehl 1050
- 8 g Frischhefe
- 14 g Meersalz
- 24 g Honig
- 80 g Roggenmehl 997
- 220 g Weizenmehl 550
- 90 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kürbiskerne
- 2 Handvoll Lindenblüten

Zubereitung (Fertigstellung ca. 12 Uhr)

Tag 1 – 18:00 Sauerteig

- 100 g Lindenblütentee, lauwarm
- 10 g Anstellgut (Roggen)
- 100 g Roggenmehl 1370

Vermischen und 15 Stunden an einem warmen Ort gären lassen.

Vorteig

- 200 g Lindenblütentee, lauwarm
- 2 g Hefe
- 200 g Weizenmehl 1050

Vermischen, 2 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Brühstück

- 90 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kürbiskerne

Ohne Fett in der Pfanne rösten, etwas abkühlen lassen und mahlen (ich mache das im Blender oder mit dem Stabmixer im Zerkleinerer).

- 85 g Lindenblütentee

Erhitzen und über das Saatenmehl geben, abgedeckt quellen lassen.

Tag 1 – 20:10 Der Vorteig kommt für 13 Stunden in den Kühlschrank...

Tag 2 – 9:10 Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Brühstück
- 85 g Lindenblütentee
- 6 g Hefe
- 14 g Meersalz
- 24 g Honig
- 80 g Roggenmehl 997
- 220 g Weizenmehl 550
- Lindenblüten

6 Minuten langsam, dann 6 Minuten schnell kneten. 15 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 9:40 Den Teig dehnen und falten („stretch & fold“). 15 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 9:55 Nochmals dehnen und falten sowie 15 Minuten ruhen lassen.

Tag 2 – 10:10 Zu einem Laib wirken und mit dem Schluß nach oben in einen Gärkorb legen. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Tag 2 – 11:00 Nach Belieben einschneiden. Bei 250°C einschließen und schwaden.

Tag 2 – 11:15 Nach 15 Minuten auf 200°C herunterschalten und 45 Minuten fertig backen.