



Gemüse Eintopf mit selbstgebackenem Weißbrot

2 Portionen

Dinkelmehl 630
eiskaltes Wasser
Hefe
Salz

50 g Sojaschnetzel
1 Tasse Gemüsebrühe
1 Bratöl
1 Karotte
1 große Zwiebel
1/2 Knolle Sellerie
1 kleine Petersilienwurzel
1 kleine rote Paprika
1 frische Tomaten
1 Dose Tomaten
ggf. Brühpulver
Salz und Pfeffer

4 Portionen

500 g
300 ml
1/4 Würfel
2 kleine TL

100 g
2 Tassen
2
2-3
1 Knolle
1 große
1 große
2 frische
2 Dosen

Das sollten Sie zuhause haben:
Salz und Pfeffer, Brühepulver, Bratöl

Tipp:

Das Weißbrot ist vollkommen einfach zu backen und für 3 Brote berechnet. Sie können auch noch getrocknete italienische Kräuter dazugeben und etwas Olivenöl, dann schmeckt es wie im Urlaub.

Im Eintopf schmecken auch noch Kapern oder frische Kräuter gut. Oder ein Lorbeerblatt.

Zubereitung

Die Teigzutaten miteinander rund 5 Minuten verkneten. In eine bemehlte Schüssel legen, Deckel drauf und dann rund 10 - 12 Stunden (am besten über Nacht) kalt gehen lassen. Ich stell die Schüssel dazu einfach in den Garten.

Danach den Backofen auf die höchste Temperatur vorheizen. Dann den inzwischen mindestens doppelt so großen Teig aus der Kälte holen, auf ein bemehltes Brett stürzen und nicht mehr kneten. Mit einem Spachtel oder Messer in drei gleiche Teile teilen und jeden Teigstrang 1 - 2 mal um drehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und sofort in den Ofen schieben. Eine kleine Tasse Wasser auf den Boden kippen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 220 ° verringern und weitere 15 Min. backen lassen.

Die Sojaschnetzel in der Gemüsebrühe gut quellen lassen. Siehe Packungsanleitung. Dann ausdrücken, die Brühe auffangen und in heißem Öl gründlich anbraten. Nach und nach das Gemüse putzen und schnippeln und in den Topf geben und bei mittlerer Hitze mitbraten. ggf. müssen sie noch etwas Öl nachgießen. Immer schön rühren. Zum Schluss dann die kleingeschnippelte Tomate unterrühren, die Brühe von den Schnetzel und die Dosentomaten. Den Rest aus der Dose mit etwas Wasser rausschwenken und dazu geben. Je nach Konsistenz jetzt noch etwas Wasser oder Brühe dazu geben. Köcheln lassen, bis alles weich aber noch nichts matschig ist. Und servieren.

