



Veganes Zucchini-Zwiebelbrot

⌚ Preparation time: 20 minutes 👤 Portions: 6
🕒 Cooking time: 90 minutes
Total time: 110 minutes

Zutaten (1 Kastenform* Länge 25 cm/6-8 Portionen)

- 400 g Dinkelmehl type 630
- 1 Päckchen Trockenhefe (oder 1/2 frischer Hefewürfel)
- 1 kl. TL Agavendicksaft oder Reissirup oder einfach eine Prise Zucker
- 100 - 120 g Zwiebel
- 2 TL Olivenöl
- 200 g Zucchini
- Salz
- Optional: 1 Prise Chilipulver
- Optional: Eine Prise Knoblauchgranulat oder eine kleine/halbe gepresste Knoblauchzehe
- 4-5 Zweige Thymian
- Optional: 2 EL Nusskernmix, z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Sojakerne
- 2-3 EL Pflanzendrink

Als Dip (optional)

- 150-180 g vegane Quarkalternative (z.B. Sojade)
- 1 EL Zitronensaft
- Eine Handvoll frischer Kräuter (z.B. Basilikum, Schnittlauch, Dill oder Petersilie)
- Salz

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 60 Minuten Ruhezeit + 30 Minuten Backzeit)

1. Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und 200 ml warmes Wasser hineingießen. Ein Päckchen Trockenhefe im warmen Wasser auflösen und einen Teil des Mehls mit einrühren. Ein klein wenig Agavendicksaft untermengen. Diesen "Vorteig" während der weiteren Arbeitsgänge abgedeckt ruhen lassen. (Mit "Vorteig" ist gemeint, dass die Hefe mit einem Teil des Mehls in der "Kuhle" bereits zu arbeiten beginnt).
2. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und wenige Minuten in heißem Olivenöl bräunen lassen. Dann zur Seite stellen und kurz abkühlen lassen.
3. 200 g Zucchini waschen, Enden entfernen und mit einer Haushaltsreibe* aufraspeln. Zuchiniraspel in einem sauberen Handtuch einmal **kräftig über der Spüle auswringen**.
4. Nun die Schüssel mit dem mehl und dem mittig darin arbeiteten "Vorteig" nehmen, das restliche Mehl mit dem "Vorteig" leicht salzen, optional Chilipulver und Knoblauchgranulat dazu geben und alles miteinander verkneten. Die gebratenen Zwiebelstreifen, die geraspelte Zucchini sowie die Blättchen von 4-5 Thymianzweigen dazu geben und kräftig unterkneten. Teig anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2-3 Minuten weiter kneten, bis er schön gleichmäßig ist und nicht mehr klebt. Je nachdem, wie feucht deine Zuchiniraspel noch waren, gebe noch ein klein wenig Mehl dazu.
5. Teig abgedeckt 45-60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Zugluft vermeiden.
6. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. Den aufgegangenen Teig nochmals kräftig durchkneten und in die Form legen. Backform abdecken und nochmals 15-20 Minuten ruhen lassen. Den Ofen zwischenzeitlich auf 180 Grad Umluft vorheizen.
7. Dann optional 2 EL Nuss-Kernmischung auf den aufgegangenen Teig geben und leicht andrücken. Zucchini-Brot bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen. Nach rund 20 Minuten Backzeit das bereits aufgegangene Brot mit ein wenig Pflanzendrink bepinseln. So bekommt es eine schöne, goldbraune Färbung an der Oberseite.
8. Brot aus der Form heben, kurz abkühlen lassen und mit Aufstrichen, Dips oder veganem Belag genießen. Das Brot kann aber auch wunderbar pur, vielleicht in etwas gesalzenem Olivenöl gedippt, genossen werden. Dazu schmecken dann Oliven, eingelegte Artischocken, fermentiertes oder ofengegartes Gemüse besonders gut.
9. Für den hier gezeigten Dip, kannst du ganz einfach 150-180 g Quarkalternative mit 1 EL Zitronensaft und einer Handvoll frischen, gehackten Kräutern verrühren und leicht salzen. Guten Appetit.

Als Variation kannst du zum Beispiel auch die Zwiebeln durch eine Handvoll gehackter Oliven ersetzen. Auch die zugesetzten frischen Kräuter kannst Du variieren.

Eine weitere Variationsmöglichkeit ist es, die Zwiebeln durch 50 g Nüsse, wie Haselnüsse oder gehackte Walnüsse zu ersetzen.

Guten Appetit und bitte schreibe mir, wie dir das Zucchini Brot gelungen ist! ich freue mich auch ganz besonders, wenn du mich bei Facebook- und Instagram-Beiträgen dazu markierst, damit ich auch deine Brotvariation teilen kann! xxx deine Lea