



simply  
seagreens

Gemüse aus dem Meer und mehr.



# WIKINGERBROT MIT ATLANTIC NORI

# WIKINGERBROT MIT ATLANTIC NORI

## ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel geben, Hefe zerbröckeln, in die Vertiefung geben und mit Wasser ca. 15 Min quellen lassen.
2. Salz dazugeben, von Hand oder mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.
3. In einer Schüssel zugedeckt mindestens 2–3 Stunden oder länger um das Doppelte gehen lassen. Evtl. in den ersten 2 Stunden den Teig 2–3 Mal falten.
4. Atlantic Nori mit kaltem Wasser spülen, gut trocknen, fein schneiden. Die Algen unter den Teig mischen, mit Mehl bestreuen, nochmals 1 Stunde gehen lassen.
5. Gusseisentopf in den Ofen stellen und auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
6. Teig in den sehr heissen Topf geben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten backen. Deckel entfernen und weitere 10–15 Minuten im offenen Topf weiterbacken.

**TIPP** Das Brot passt herrlich zu Suppe, Käse oder Trockenfleisch, frischem Salat oder mit etwas Butter mit Algenflocken oder Hummus.

Anstelle von Atlantic Nori kann das Brot auch mit Atlantic Wakame oder Algenflocken (Nori, Wakame, Dillisk) zubereitet werden.



## ZUTATEN

250 g	Vollkornmehl
250 g	Dinkelmehl
3 dl	Wasser, handwarm
1 TL	Meersalz
15 g	Frischhefe
ca. 5 g	Atlantic Nori