

Elefantenfuß-Brot



Nein, da ist natürlich kein Elefant drin!
Das Brot heißt so, weil es beim Backen am Rand ein bisschen einreißt und dann von oben wie ein Elefantenfuß aussieht. Schmeckt super lecker!



Ein Rezept
aus Kenia

Zutaten

- 600 g Kartoffeln (am besten eine mehlig kochende Sorte)
- 1 kg Mehl
- 3 Teelöffel Salz
- 25 g Trockenhefe
- ½ l warmes Wasser

Zubereitung

- 1** Nimm einen großen Topf und fülle etwa drei Finger hoch Wasser hinein.
- 2** Gib dann die Kartoffeln hinzu. Jawohl, ungeschält! Deckel auf den Topf, Wasser zum Kochen bringen und dann ca. 30 Minuten auf kleiner Stufe dünsten.
- 3** Kartoffeln vorsichtig abgießen. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen, damit du dich an dem heißen Wasser nicht verbrennst.
- 4** Schäle die Kartoffeln dann direkt und zerdrücke sie mit einer Gabel. Du kannst die Kartoffeln auch durch eine Kartoffelpresse geben. Auch das machst du am besten zusammen mit einem Erwachsenen.
- 5** Nimm nun eine große Schüssel. Gib Mehl, Salz, Hefe und die Kartoffelmasse hinein. Forme dann, zum Beispiel mit einem Löffel, in die Mitte eine Mulde.
- 6** Gieße in die Mulde das warme Wasser. Verknete es mit der Masse vom Rand her.
- 7** Forme den Teig zu einer Kugel und lasse diese an einem warmen Ort eine Stunde stehen.
- 8** Forme nun aus dem Teig ein rundes Brot und lasse es noch mal eine halbe Stunde ruhen.
- 9** Backe das Brot im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 60-75 Minuten auf einem mit Backpapier belegten Blech bis es goldbraun ist.

Jolinchen-Tipp:

Durch diese Zubereitungsart bleiben die Vitamine und Mineralstoffe, die in den tollen Knollen stecken, enthalten. Diese Stoffe braucht dein Körper. Und es wäre schade, wenn die beim Kochen ins Wasser gehen und dann weggeschüttet werden.