

# **Fenchelbrot**

Für einen runden Laib

<http://www.mtswenzel.de/Backrezepte>

50 g Sauerteig	2 EL Keimöl
650 ml lauwarmes Wasser	2 EL Salz
800 g Weizenmehl Type 550	4 TL Fenchelsamen
100 g frischer Fenchel	Mehl zum Bearbeiten
250 g Weizenvollkornmehl	Butter für das Backblech

Den Sauerteig mit 300 Milliliter lauwarmem Wasser und 300 Gramm Weizenmehl glatt rühren. Das Gefäß mit Folie gut abdecken und 12 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen.

Die Fenchelknolle putzen und in winzige Würfel schneiden. Anschließend in etwas kochendem Wasser 1 Minute ziehen lassen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Das restliche Mehl mit dem Vollkornmehl und etwa 300 Milliliter lauwarmem Wasser, Sauerteig, Öl, Salz, drei Teelöffel Fenchelsamen und den Fenchelwürfeln grob mischen.

Den Teig mit den Händen etwa 5 Minuten kneten und nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit oder Mehl hinzufügen.

Die Schüssel mit etwas Mehl bestäuben und den Teig darin 1 Stunde und 30 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech mit Butter einfetten.

Den Teig noch einmal kurz durchkneten und zu einem Laib formen, abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

Die Teigoberfläche mit etwas lauwarmem Wasser bestreichen und mit den restlichen Fenchelsamen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 210 °C (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 190 °C) etwa 1 Stunde backen.