

## Björn Freitag kocht mit Brot Urkornbrot und Hähnchen mit Brotfüllung

### Urkornbrot (500g)

#### Zutaten:

- 120 g Einkorn Vollkornmehl
- 125 g Emmer Vollkornmehl
- 125 g Kamut Vollkornmehl
- 130 g Dinkel Vollkornmehl
- Salz (1 gehäufte TL)
- 9 g Bio-Hefe
- 50 g Bio-Walnüsse
- 290 ml Wasser



#### Zubereitung:



- Alle Mehlzutaten, Salz, Hefe und Walnüsse in eine große Rührschüssel geben.
- Dann lauwarmes Wasser auf die Zutaten gießen und alles mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig in eine Form füllen und 60 Minuten lang abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Die Teigoberfläche mit einem Messer einschneiden.
- Wahlweise kann die Oberfläche mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen dekoriert werden. Der Brotteig kommt nun bei 180°Celsius Ober- Unterhitze für 40 bis 50 Minuten in den Backofen. Das Brot aus der Form nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen.

### Kochen mit (altem) Brot: Hähnchen mit Brotfüllung

#### Zutaten für 4 Personen

- 400 g altes Brot
- ½ Amalfi-Zitrone (oder eine große normale Zitrone)
- 300 ml Hühnerfond
- 10 ml Olivenöl
- 1 ganzes Hähnchen (1,5 kg)
- 2 weiße Zwiebeln
- 200 ml Weißwein
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 3 große Pastinaken
- 3 große Möhren
- 10 g Butter



|   |   |   |
|---|---|---|
|  | <p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen<br/>Freitags um 21:00 Uhr</p> |  |
|---|---|---|

- 1 Muskatnuss (Abrieb)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Für die Hähnchenfüllung das Brot mit einem Mixer zerkleinern und in eine Schüssel kippen. Den Hühnerfond erhitzen. Nach dem Waschen, die ungeschälte Amalfi-Zitrone in Würfel schneiden und zum Brot geben. Olivenöl und den Hühnerfond dazu gießen, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Hähnchen mit der Brotmasse stopfen und verschließen.
- Für die Soße Zwiebeln schneiden und auf ein Backblech mit Wasser geben. Weißwein, Chili und Knoblauch dazugeben. Das Backblech bei 180° C Ober-Unterhitze in den Ofen legen.
- Das Hähnchen salzen und auf einem Rost über dem Backblech in den Ofen schieben, damit der Hähnchensaft auf das Backblech tropft. Das Hähnchen bei 180° C Ober-Unterhitze für 60 Minuten garen.
- Für die Beilage die Pastinaken und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Das Ganze mit Wasser ablöschen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer verfeinern. Das Gemüse für 10 Minute abgedeckt köcheln lassen.
- Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen.
- Das Backblech aus dem Ofen holen.
- Für die Soße den Sud vom Backblech durch ein Sieb in einen Topf schütten. Den Sud einköcheln lassen, damit der Geschmack intensiviert wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss das Hähnchen mit einem großen Küchenmesser zerlegen und mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Die Soße über dem Teller verteilen.