



## Roner Brot (Rote Beete)

à la Ingrid Flora Hochfilzer

### Zutaten:

- 1/2 Würfel Germ (Hefe) (frisch: 20 g)
- 350 ml Wasser (lauwarm) wir verwenden statt dem Wasser frisch gepressten rote Rübensaft (rote Beete)
- 500 g Weizenvollkornmehl (oder Dinkelvollkornmehl)
- 1 EL Salz (gestrichen)
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne

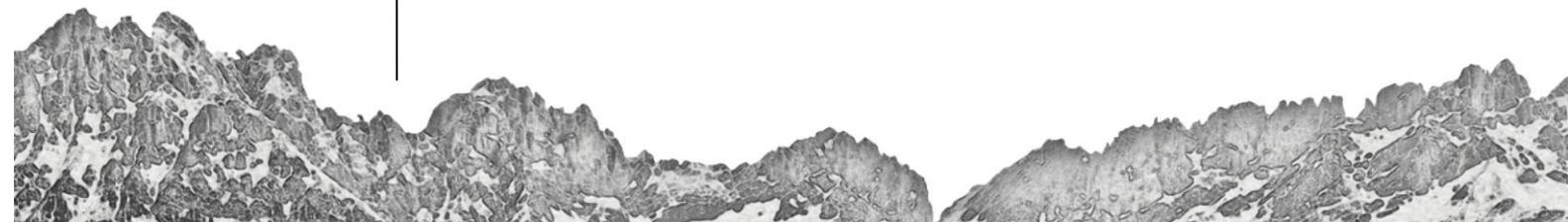
### Zubereitung:

Den Backofen auf 220 °C Heißluft oder 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vorsichtig vermengen (den Brotteig nicht zu flüssig anrühren, sonst wird das Brot speckig).

Anschließend den Teig in einer Schüssel füllen, luftdicht abdecken und an einem warmen Ort für etwa 30-60 Minuten ziehen lassen bis sich die Teigmenge verdoppelt hat.

Den Brotteig aus der Schüssel nehmen und in eine Kastenform oder auf ein Blech geben. Das Brot mit Wasser, Milch oder Eiklar bestreichen und für ca. 12 Minuten vorbacken. Danach die Temperatur auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und das Brot weitere 40-50 Minuten backen.

(Klingt es beim Klopfen auf die Unterseite hohl, ist es fertig.)  
Direkt nach dem Backen das Brot auf ein Abkühlgitter setzen, damit die Kruste schön knusprig bleibt.





## Beetroot bread

à la Ingrid Flora Hochfilzer

### Ingredients:

- 1/2 cube of yeast (fresh: 20 g)
- 350 ml lukewarm water (we use freshly squeezed beetroot juice (beetroot) instead of water)
- 500 g wholemeal wheat flour (or wholemeal spelt flour)
- 1 tbsp salt
- 1 handful of sunflower seeds

### Preparation:

Preheat the oven to 220°C Convection (or 250°C conventional). Combine all the ingredients in a bowl and mix gently with a fork (don't make the dough too liquid to avoid a heavy texture). Put the dough into a bowl, cover airtight and leave to rise in a warm place for about 30-60 minutes, until the dough has doubled in size.

Remove the dough from the bowl and place in a loaf tin or on a baking tray. Brush the bread with water, milk or egg white and pre-bake for about 12 minutes. Reduce the temperature to 180°C convection (or 200°C conventional) and bake for a further 40-50 minutes (it is ready when it sounds hollow when tapped on the bottom).

Immediately after baking, transfer the bread to a cooling rack to keep the crust crisp.



**FLORA**  
DAS KLEINE GARTENHOTEL



HOTEL  
HOCHFILZER

