



## Spargelbrot mit Walnüssen

### Zutaten

- 1 Würfel Hefe
- etwas Zucker
- 250 ml Wasser
- 250 g Weizenmehl
- 200 g Dinkelmehl
- 1 Beutel Maggi Für Genießer, Spargel Cremesuppe
- 1 Ei(er)
- 350 g grüner Spargel
- 70 g Walnusskerne
- 3 EL Sesamkörner
- etwas Salz

### Zubereitung

1. Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.
2. Hefe und Zucker in 250ml lauwarmen Wasser auflösen.
3. Weizenmehl, Dinkelmehl, Maggi Für Genießer Spargel Cremesuppe und Salz vermengen. Ei und das Hefewasser zugeben, zu einem glatten Teig verkneten und den Teig abgedeckt mind. 30 Min. gehen lassen.
4. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Teig erneut durchkneten und Spargel und Walnusskerne einarbeiten.
5. Den Teig zu einem Brotlaib formen und in Sesamkörnern wälzen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, das Brot hineinlegen und ca. 40-45 Min. backen. Das Brot anschließend aus der Form nehmen und auskühlen lassen. Dazu passt z.B. Ziegenfrischkäse oder gekochter Schinken.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	61 g
Energie	426 kcal
Fett	14 g
Protein	14 g

🕒 88 Minuten

⊕ 6 Portionen