Walnuss-Oliven-Ciabatta

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	653 kcal/ 2733 kJ	Fett:	29 g
Eiweiß:	18 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	80 g	ungesättige Fettsäuren:	23 g

Zutaten für 4 Portionen :

450 g	Dinkelmehl (Type 630)
	Salz
1 TL	Fenchelsamen (grob zerstoßen)
1 Päckchen	Trockenhefe
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
100 g	Walnusskerne
50 g	grüne Oliven (ohne Stein)
1	Geschirrtuch

Zubereitung:

1. Mehl mit einem gehäuften Teelöffel Salz, Fenchel und Hefe in einer Schüssel vermischen. 280 ml lauwarmes Wasser und Essig hinzugeben. Alles mit dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Öl unterkneten. Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 6 Stunden ruhen lassen.

2. Walnüsse grob hacken und mit den Oliven unter den Teig kneten. Daraus einen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Leicht mit etwas Mehl bestäuben. Teig mit einem Geschirrhandtuch abdecken und bei Zimmertemperatur weitere 60 Minuten gehen lassen.

3. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Eine Tasse mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Brot im Ofen ca. 35 Minuten backen. Tipp für die große Tafel: Verdoppeln Sie die Zutaten und backen Sie zwei Brote oder acht Brötchen. Nach dem Auskühlen gut verpackt einfrieren. Vor dem Servieren kurz im Ofen aufbacken.