

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, den 20.09.2022**

**Apfelsalat mit Gurke und Maisbrot**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für das Maisbrot**

500 g Dinkelmehl (Type 630)  
250 g Maismehl  
0,5 Würfel Hefe, ca. 20 g  
1 TL Zucker  
2 TL Salz  
0,5 TL Kurkuma  
3 EL Olivenöl  
400 ml Wasser, lauwarm, ca.

**Für den Salat**

1 Salatgurke  
2 Äpfel, z. B. Elstar  
0,5 Bund Radieschen  
1 Schalotte  
0,5 Bund frischer Dill  
150 g Crème fraîche  
0,5 Zitrone, der Saft davon  
etwas Salz  
etwas Pfeffer, grob, schwarz  
etwas Zucker



**Zubereitung**

- Für das Maisbrot** Dinkel- und Maismehl, mit zerbröckelter Hefe, Zucker, Salz, Kurkuma, Öl und Wasser zu einem glatten Teig verkneten (Wasser am besten nach und nach zugeben. Falls der Teig zu flüssig ist, noch etwas Mehl zugeben, ist er zu fest, noch etwas Wasser zugeben).
- Teig abdecken und an einem warmem Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Anschließend den Teig zu einem rechteckigen oder ovalen Brotlaib formen. Diesen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmal, ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Brotlaib darin auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 180 Grad herunterschalten und weitere ca. 30 Minuten goldgelb backen.
- Inzwischen für den Salat** Gurke abbrausen, halbieren, entkernen und in Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden. Äpfel und Radieschen abbrausen. Äpfel vierteln, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Mit den Radieschen ebenso verfahren. Alle Zutaten sollten ungefähr gleich groß sein. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Dill grob schneiden.
- Crème fraîche, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.
- Maisbrot aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Salat servieren.