



FRIEDEN  
AUF ERDEN



# JAHR DES OLIVENBAUMES

Wallfahrtskloster Bornhofen

## Olivenbrötchen

Eine Möglichkeit, das gesunde Olivenöl stärker in die Ernährung einzubauen, ist das Olivenölbrötchen. Sie lassen sich gut vorbereiten und für den späteren Verzehr einfrieren und bei ca. 100 °C wieder aufbacken.

Folgende Zutaten werden benötigt:

**1 Würfel Hefe (42 g)**

**450 ml lauwarmes Wasser**

**1 El Gerstenmalzsirup**

**(aus dem Reformhaus oder dem  
Naturkostladen)**

**700 g Mehl (Type 550)**

**280 g Hartweizengries**

**2 Tl Salz**

**8 El gutes Olivenöl**

**Backpapier**

Zuerst wird die Hefe zerbröckelt und mit dem Gerstenmalzsirup und 450 ml lauwarmem Wasser verrührt.

Dann das Mehl, den Grieß und 2 Tl Salz in einer Schüssel mischen und mit der Hefemischung zu einem glatten Teig kneten. Nach und nach wird nun das Öl dazugegeben. Zu einer Kugel geformt soll er abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1½ Stunden zu doppelter Größe aufgehen.

Danach wird der Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchgeknetet. Am einfachsten kann man den Teig nun in zwei Rollen formen und sie in je 16 gleichgroße Stücke schneiden.

Diese Stücke werden nun zu Brötchen geformt und auf ein Backblech gelegt, das mit Backpapier ausgelegt wurde. Die Brötchen noch dünn mit Wasser bestreichen und weitere 45 Minuten gehen lassen.

Danach im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 190 Grad) auf der mittleren Schiene 17-20 Minuten goldbraun backen. Es hat sich bewährt, während des Backens einen tiefen Teller mit kochend heißem Wasser auf den Backofenboden zu stellen.

**Guten Appetit!**

