Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

30.04.2026

Kastenbrot mit Bärlauch



Ein herzhaftes Brot, das mit seinem aromatischen Bärlauch und der saftigen, leicht nussigen Textur sofort Lust auf mehr macht. Der Duft von frisch gehacktem Grün, warmem Teig und gerösteten Kernen macht dieses Kastenbrot zu einem echten Frühlingsliebling. Ideal als Begleiter zu Aufstrichen, Suppen oder einfach pur noch leicht warm genossen.

Und so gelingt‘s …

- Als erstes eine Kastenform mit ca. 25 cm Länge entweder gut einfetten und mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Bärlauch waschen und in einem Tuch trocknen. Anschließend z.B. mit einem Wiegemesser fein hacken.
- Nun das Dinkelmehl, die Haferflocken, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel gut vermischen. Dann das Ei, die Milch und das Olivenöl dazu geben und alles mit einem Rührgerät (mit Knethaken) verkneten. Zum Schluss den gehackten Bärlach und die Sonnenblumenkerne mit einem Kochlöffel unterrühren.
- Den fertigen Teig in die vorbereitete Kastenform füllen, glattstreichen und im auf 180° Grad vorgeheiztem Ofen ca. 40 Minuten backen.

Zutaten **für 4 Portionen**

- 50 g frischer Bärlauch
- 350 g Dinkelmehl (Vollkornmehl bevorzugt verwenden)
- 50 g Haferflocken (grob)
- 1 Packung Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Stk Ei
- 300 ml Milch
- 80 ml Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- zur Dekoration noch etwas Sonnenblumenkerne

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?

- Damit das Brot besser aufgehen kann, nach ca. 20 Minuten Backzeit, das Brot mit einem Messer ungefähr 1 cm tief längs einschneiden.
- Zum Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen testen, ob kein flüssiger Teig mehr kleben bleibt. Eventuell nochmal kurz weiter backen.
- Nach dem Backen das Bärlauchbrot aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitter stürzen und ein wenig auskühlen lassen.

Tipp:
Wer Bärlauch frisch aus dem Wald holt, sollte genau hinschauen: Maiglöckchen ähneln ihm optisch, sind aber giftig.

Inspiriert von GuteKueche.at – https://www.gutekueche.at/baerlauch-brot-rezepte